منافع الأغذية ودفع مضارها

طب

أبو بكر الرازي

جدول المحتويات

في سبب تأليف الكتاب

الفصل الأول

الفصل الثاني

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الفصل السادس

الفصل السابع

الفصل الثامن

الفصل التاسع

الفصل العاشر

الفصل الحادي عشر

الفصل الثاني عشر

الفصل الثالث عشر

الفصل الرابع عشر

الفصل الخامس عشر

الفصل السادس عشر

الفصل السابع عشر

الفصل الثامن عشر

المقدمة

يضم هذا الكتاب موضوعات ذات قيمة علمية وطبية عالية تعرفنا بما يتوافق من الطعام وما لا يتوافق في وجبته، وما يصلح منه للأجسام السليمة، من المرضى وللأجسام المعلولة، وما لا يصلح، وقد فصل منافع القمح والخبز المتخذ منها، ومضارها وما يدفع به تلك المضار، وصنوف الخبز والأوفق منه للأجسام السليمة والمعلولة، كما بين منافع الماء المشروب ومضاره، وأصنافه، وما يدفع المضار المتولدة منه إذا كان بارداً أو حاراً، وختم الكتاب بفصل لأهم الأطعمة المفيدة التي تحقق نفعاً أكثر من سواها.

في سبب تأليف الكتاب

قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي : رأيت أن أؤلف كتابا في دفع مضار الأغذية تاما مستقصي أبلغ وأشرح مما عمله لفاضل جالينوس ، فإنه سها وغلط في كثير من كتابه في هذا المعنى و لم يستقص في كثير منه ، ولا سيما يحيى بن ماسويه ، فإنه ضر بكتابه الذي عمله في هذا الغرض أكثر مما نفع ، وأن أميل عن ذكر العلل والأسباب التي تخص الفلاسفة الطبيعيين إلى ذكر المعاني والنكت الجزئية التي يعم نفعها جميع الناظرين فيها المستعملين لها لما قدرت في ذلك من عظيم النفع ، ولعدمي أيضا كتابا مستقصى في هذا الفن واسعا في أهل العلم به ، ولأني لم أجد لمن تقدمني في هذا الفن كتابا مستقصى في غرضه المقصود . فعملت كتابي هذا راجيا ثواب الله عز وجل ومتحريا مرضاته .وإني لما أجلت الفكر في أن يكون هذا الكتاب تاما مستقصى في غرضه المقصود رأيت أنه ينبغي أن ألحق بذكر الأمور الجزئية التي تخص عددا في دفع مضاره ذكر قوانين وأمور كلية في تدبير المطعم والمشرب جملة ، ورأيت أنه ينبغي أن أجعله مقالتين ، أذكر في الأولى منهما الأمور الخاصة الجزئية ، وفي الثانية القوانين العامة الكلية . وأنا فاعل ذلك بمشيئة الله عز وجل . وإياه أسأل التوفيق لصواب القول والفعل والعون على ما يرضيه ويقرب إليه ويدني منه .وهذا حين نبتدئ فنقول إنه لما كان معوّل الناس في أغذيتهم على الخبز والماء والشراب واللحم ، وكانوا لهذه أكثر استعمالا منهم لغيرها ، رأيت أن أبدأ بالقول فيها .^

الفصل الأول

في منافع الحنطة والخبز المتخذ منها ومضارها
وما يدفع به تلك المضار وصنوف الخبز
والأوفق منها في حال دون حال
الخبز السميذ والحوّاري

فأقول إن الخبز مع اعتياد الطبيعة ووروده عليه دائبا وجري العادة بالاغتذاء منه ، له مضار ينبغي أن تميز وتفصل .فمن الخبز السميذ والحواري والخشكار على مرتبته في ذلك من قلة النخالة وكثرتها ، والفطير والمختمر ، والكثير الملح والبورق ، والعديم لذلك ، وخبز التنور ، وخبز الفرن ، وخبز الملة ، وخبز الطابق .فمن مضار الخبز السميذ والحواري أنه أعسر خروجا من البطن من الخشكار ، وأنه أكثر نفخا وتوليدا للرياح ، ويولد السدد في الكبد والحصى في الكلى في المستعدين لذلك . ولذلك ينبغي أن يميل عنه إلى الخشكار من تعتريه الرياح الغليظة ويبس البطن والسدد في الكبد والغلظ في الطحال والحصى في المثانة المستعدة لذلك ويسرع إليه الامتلاء وتصيبه أوجاع المفاصل ويعتريه التحجر فيها .ومما يدفع به هذه المضار أن يكثر فيه من الخمير والبورق ، ويتعهد الأكل له السكنجبين البزوري ويأخذ بزر البطيخ وبزر الكرفس مع السكر الطبرزد متى أحس بثقل تحت الأضلاع من الجانب الأيمن . فأما متى أحس بثقل في البطن والقطن وعسر في خروج البول أو قلة فيه فليأخذ من هذا الدواء أياما قبل الطعام بثلاث ساعات .سفوف قوي : وصفته أن يؤخذ من بزر البطيخ المنقى وزن عشرة دراهم ، ومن حيث القلت واللوز المر والدوقو من كل واحد وزن درهمين ، فيستف منه وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليها ماءً حاراً قد أغلي فيه برشاوشان إلى أن يفقد ذلك العارض .ويكثر من أحس بهذا العارض من البطيخ في إبانه ، ويتحسى أيضا من ماء الباقلي . فإن هذه التدبير يمنع من أن يتولد وأن يتم تولد الحصى في كلاه والتحجر في مفاصله .فأما من يعتريه غلبة الرياح الغليظة فليجتنب أكل الفواكه الرطبة قبله وعليه ، ولا سيما الحامضة ، ويشرب قبله شيئا يسيرا من النبيذ العتيق أو يأخذ قد جوزة من الجوارشن الكموني ، ويؤمر أن يكثر في طبيخه من الأفاويه ، ويصيب في بقله من السذاب ، والصعتر ومن الثوم ، ولا سيما في الأوقات والبلدان الباردة .ويكون أكثر أكله لهذا الخبز بالاسفيذباجات وأمراق المطجنات ، ويحذر أكله مع الماست والرائب والكشكية والمضيرة والمصلية والحصرمية والبوادر المعمولة بماء الحصرم والرمان ، ونحو ذلك من الحوامض والقوابض ، ويقل شرب ماء الثلج ، ويصرف شرابه ويقلله ويقويه . وإن اضطر إلى أكله يوما ببعض ما وصفت من الأمراق الغليظة القابضة والباردة ، تناول الكموني أو الفلافلي ، أو صرف الشراب وتجوّع من بعده وتعرق في الحمام من غد .ويؤمر أن يكثر في هذه الأمراق من الثوم ، وخاصة في الكشكية والمضيرة ، فإن الثوم أكثر الأغذية للرياح ، وله من ذلك أن لا يعطش كإعطاش الأفاويه الحارة ، فبهذا التدبير يمكن أن يسلم من يعتريه القولنج وأوجاع الجنب وتزمها بالرياح الغليظة من مضرة إدمان الخبز السميذ والحواريّ .وأما من يعسر خروج النجو منه ويعتريه يبس في البطن دائما فليقدم من طعامه ما عمل

بالمري ، ويأخذ زيتونات من زيتون الماء ، وينتعل بالفانيد السجزي ، يتحسى قبل الطعام أمراق الأسفيذباجات ، وخاصة من ماء الكرنب والاسفاناخ والسلق ولتكن مالحة قليلا ، ويستعمل أيضا قبل طعامه إما في الصيف أو في أوقات حمى بدنه أكل الأجاص منقوعا في جلاّب .صفة نقع ماء الأجاص في الجلاب : يؤخذ الأجاص اليابس العلك الحلو فيغسل بالماء ، ثم يشرح بالسكين مواضع منه ، ويرقق الجلاّب بالماء حتى يصير في حد ما يشرب وينقع فيه الأجاص المشرّح يوما وليلة فما زاد حتى يربو وينتفخ . ثم يؤخذ منه قبل الطعام بثلاث ساعات من عشرة إلى عشرين .وأما في الشتاء والأوقات التي ليس فيها البدن ملتهباً ، وأصحاب الأبدان العبلة والشحمية ، والمبرودون والمرطوبون ، فينقع لهم التين في ماء العسل ، فيأخذون منه قبل الطعام .وقد يصلح للمحرورين الذين يحتاجون إلى تسهيل خروج الثفل أكل الفواكه الرطبة التي تفعل ذلك في زمان الصيف وحالات التهاب البذن كالإجاص الرطب والتوت الشامي . فمن لم يحترز منهم بهذا التدبير في إخراج الثفل ، أخذ في الأسبوع مرة من الأدوية التي شانها إخراج الثفل ولا تجاوز قوتها الأمعاء والماساريقا ، وهي العروق التي بين الأمعاء الدقاق والكبد وتجري فيها الأغذية إلى الكبد ، أدوية مفردة .فمن الأدوية التي شأنها إخراج الثفل لب القرطم ، والصبر ، وبزر الأنجرة ، والقليل من التربذ ، واليسير من جوارشن السفرجل المسهل ، ونحو ذلك .صفة دواء يخرج الثفل ويمنع كون القولنج الثفلي ويجلو مع ذلك عن الرأس والحواس ولا يضر بالسفل : يؤخذ من الصبر الجيد وزن ثلثي درهم ، ومن المقل الأزرق وزن ثلث درهم ، يعجن بماء الكرنب ، ويتعهد بالليل . ويصلح هذا الدواء لمن ليس بحار المزاج وليس بملتهب جداً .صفة دواء آخر يعمل مثل عمله ويصلح من هو حار المزاج ملتهبه : يؤخذ من الصبر وزن ثلثي درهم ، ومن الكثيراء وزن ثلث درهم ، ويعجن بلعاب البزر قطونا ويتعمل .صفة دواء يخرج الثفل وهو بمنزلة الغذاء : يؤخذ من لب القرطم قدر الحاجة ، فيعجن بعسل التين ، ويؤخذ منه عند خف الطعام من البطن أو قبله أو بعده بأربع ساعات مثل البيضة ، فيلين البطن ويسهل خروج ثفل الطعام الثاني . وإن أريد أن يكون هذا الدواء أقل حراً ، عجن بعسل الترنجبين .صفة عسل الترنجبين : أن يؤخذ الترنجبين في طنجير ، ويصب عليه أربعة أمثاله ماء ، ويغلى حتى ينحل ، ثم يترك ليلة ليرسب ما يرسب من تراب وغيره ، ويصفى من بعده ويعاد إلى الطنجير ، ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ، ثم يعجن به ما يراد عجنه ، وإن أخذ منه نفسه لين الطبيعة والصدر ، سهل خروج أثفال الطعام .وأما صفة عسل التين : فيؤخذ الأصفر العلك منه ، فيطبخ بغمره من الماء ، ويحفظ مقدار الماء عليه بأن يزاد متى نقص ، ويطبخ بنار لينة حتى يتهرى التين ، ثم يترك أيضا ليلة ويصفى من بعد ويعاد إلى الطنجير ويطبخ حتى يغلظ . وإن ألقي على هذا الطبيخ ، أعني طبيخ التين ، وزن ربعه من الفانيد السجزي وطبخ حتى يصير له قوام ، كان شراب التين ، وهو شراب يسهل البطن ، ويسخن الكلى ، ويحسن اللون ، ويمنع احتباس الأثفال في الأمعاء ، وينفع من الربو والسعال وأكثر علل الصدر والرئة .صفة مسهل التربذ : وهو يصلح لإخراج الأثفال وفضول الرطوبات التي تتولد عن إدمان أكل الفواكه والألبان والكشك والمضيرة ونحوها . يؤخذ من التربذ النقي المصمغ وزن عشرة دراهم ، ومن الزنجبيل وزن درهم ، ومن السكر الطبرزد وزن أثني عشر درهما ، والشربة من درهم إلى ثلاثة ، وهو يكسر الرياح ويلين البطن .جوارشن السفرجل الصيفي : وأما الجوارشن السفرجلي فينبغي أن يتخذ منه لونان ، صيفي وشتوي .أما الصيفي فعلى هذه النسخة وصفتها : يؤخذ من السقمونيا

الإنطاكي الأزرق الجيد وزن درهمين ونصف ، ومن التربذ المصمغ وزن عشرة دراهم ، ومن بزر الخيار وبزر القرع من كل واحد وزن خمسة دراهم ، ومن الورد والطباشير من كل واحد وزن درهمين ونصف ، ويؤخذ من الترنجبين الطبرزد الجيد ، فتصب عصارة السفرجل الحامض المروّق ما يغمره ويحل به ، ويطبخ حتى يصير في قوام العسل . ثم تعجن الأدوية منه بمثليها إلى ثلاثة أمثالها ، وهذا المقدار هو عشر شربات تامات إذا أريد به نفض البدن ، فأما لتليين الطبيعة فبمقدار إخراج الثفل فثلث الشربة أو ربعها .جوارشن السفرجل الشتوي وعمله : وأما الشتوي فيؤخذ من السقمونيا والتربذ مثل ما يؤخذ للصيفي ، ويؤخذ من المصطكي والعود الهندي والزنجبيل من كل واحد قدر درهمين ونصف ، فيعجن بفانيد سجزي قد حل بماء السفرجل على ما وصفنا قبل ، والشربة مثل الصيفي . وهو يصلح عند التخم ، وفي الشتاء ، وحيث لا يخشى أن يسخن البدن قليلا ، وهو يقوي المعدة ويثير الشهوة مع إسهاله .ولأن التوسع في ذكر ما يخرج الأثفال نافع جدا في حفظ الصحة ، فيجب وينبغي أن نذكر من ذلك ضروبا مختلفة ، معجونات وسفوفات وأشربة ، يستعمل الآخذ من الأخف والأوفق في كل حال يحتاج فيها إلى ذلك ، فلذلك نحن ذاكرون منها صنوفا أخر .صفة شراب الإجاس : يسهل البطن ، ويستعمل في الأمراض الحادة ، وصميم الصيف . ويسكن العطش ، ويقمع الصفراء ويخرجها أيضا . يؤخذ من الأجاص القومسي أو السمين الحلو العلك ، فيغسل بالماء غسلا حتى ينقى من غبار إن كان عليه ، ثم يلقى في برمة برام نظيفة ويغمر بماء صالف ، ويحفظ عليه مقداره كما ذكرنا عند ذكرنا في باب الشرايين شراب التين والترنجبين ، يطبخ حتى يتهرى ، ثم يصفى ويعصر ويترك ليلة حتى يتروق ويرق ، ثم يلقى عليه سكر طبرزد ويطبخ حتى يصير له قوام . ويشرب منه من أوقية إلى ثلاثة وأربعة . ويغير المحرورون به الماء فيعظم نفعه لهم جدا .وإن عمل هذا الشراب بالترنجبين كان أشد تليينا للبطن ، إلا انه دون الأول للمعدة والأمعاء والغثي .صفة دواء يلين البطن ولا غائلة له بتة وهو معتدل في الحر والبرد : يؤخذ من ملوس الخيار شنبر ، فيغمر بالماء الصافي ويغلى حتى ينحل عسلها ، ثم يصفى ويؤخذ ما انحل فيطبخ بنار لينة حتى يصير في قوام العسل ، ثم يؤخذ من الترنجبين الطبرزد فيسحق ويعجن به ويرفع . ويؤخذ منه عند الحاجة فيلين البطن ، ويسكن أكثر أوجاع الأمعاء ، ويلين الصدر . إلا انه يحمر الماء تحميرا شديدا ليس عن حرارة يثيرها بل عن صبغ ينفذ من الخيار شنبر .صفة دواء يحل الطبيعة حلا أقوى إلا انه يكرب قليلا من ليس بقوي فم المعدة : يؤخذ من عسل الخيار شنبر الذي وصفنا ، فيعجن به البنفسج المسحوق مثل الكحل ويحبب . ويأخذ منه من كان أخذ الحب أسهل عليه من أخذ المعجون ومن شاء تركه معجونا .صفة لعوق الخيار شنبر وهو يلين البطن وينفع من الخوانيق والأورام في المعدة والأمعاء : يؤخذ من عسل الخيار شنبر ثلاثة أجزاء ، ومن عسل التين جزء واحد ، فيجمعان ويشمسان في جام قد شدت عليه خرقة تقيه من الغبار حتى يغلظ ويثخن ، ثم يرفع . ويلعق منه من يريد تليين البطن ، ويتغرغر به عند انتهاء الخوانيق والحاجة إلى التحليل .صفة لعوق آخر يجمع تليين البطن وتسكين أوجاع القولنج المراري وإذهاب الحرقة الكائنة في مجاري البول والكلى : يؤخذ من الكثيراء والنشا واللوز الحلو المقشر والفانيد الخرائني أجزاء سواء ، فيدق كلها حتى يمتزج ، ثم يعجن بعسل الخيار شنبر بثلاثة أمثالها . ويؤخذ عند الحاجة من صف أوقية إلى أوقية .صفة معجون يصلح للمبرودين ويخرج اللزوجات وينقي المعدة والأمعاء منها : يؤخذ من لب القرطم وزن عشرة دراهم ، ومن بزر الأنجرة والزنجبيل

ولبن التين من كل واحد وزن درهمين ونصف ، ومن بورق الخبز وزن درهم وربع ، يعجن بعسل صعتري حريف ، أو يؤخذ الصعتر فينقع ثم يصب من نقيعه على العسل مثله ثم يغلى حتى ينتصف الماء ، ويستعمل فينوب عن العسل الصعتري .يؤخذ من هذا الدواء قدر بيضة ، فينقي المعدة والأمعاء من جميع ما قد لطخها من البلاغم واللزوجات ، ويكسر الرياح ويخرجها من أسفل ومن فوق .وفيما ذكرنا من هذا الباب كفاية وبلاغ ، فلنرجع إلى غرضنا . فنقول إنا قد ذكرنا كيف تدفع لمضار المتولدة من الخبز السميذ والحواري ، فلنذكر الآن الخبز الخشكار .فنقول إن هذا الخبز يتولد منه دم مائل إلى السوداء ، ويكون ذلك منه بمقدار رداءته وقلة نقائه ، فإنه كلما كان أقل نقاء وأميل إلى السواد كان الدم الذي يتولد منه أقل مقدارا في نفسه وأغلظ وأميل إلى السوداء ، فيتولد عن إدمانه الأمراض السوداوية ، ويسرع بالهرم ، ويضعف عليه البدن ، ويقل الدم ، ويكون منه الحكة والجرب والبواسير ونحو ذلك .وإن أكل من الخبز الخشكار بمقدار ما يتولد منه من الدم المقدار الذي يحتاج إليه البدن ، احتاج أن يكون كميته أكثر من كمية الخبز الحواري كثيرا ، فيثفل لذلك في المعدة ويربو وينتفخ ، ولا سيما إذا شرب عليه الماء . ويتولد من ذلك فنون من النفخ .وان قصر عن هذا المقدار لم يتولد عنه الدم قدر الوفاء بحاجة البدن ، ويقل عليه الدم ، ويصلب ، وتذهب نضارته وحسن لونه ورطوبته .والذي يدفع هذه المضار منه أن يتأدم عليه بالأدهان والحلاوات والألبان ، ويدمن ذلك . ويحذر التأدم عليه بالملوحات والحرافات والكواميخ ونحوها ، فإن ذلك يزيد في شرته وقلة إغذائه وسرعة خروجه من البطن قبل استيفاء ما فيه من الغذاء ، ويزيد في رداءة الدم المتولد منه حتى تتولد منه الأمراض التي ذكرنا ، ويسرع أيضا بالهرم والذبول ، ولا سيما إن قلّ شرب الماء عليه ، وإن كان البلد مع ذلك يابسا أو حارا ، أو كانت مهنة الأكل متعبة .فلذلك ينبغي أن يدفع هذه المضار منه باللبن الحليب ، والسمن ، وسائر الأدهان التي لا كيفية لها حارة كدهن السمسم ونحوه .فأما الزيت فغير موافق وبعقيد العنب والسكر والتمر . فأما العسل فإنه أيضا غير موافق ، لأنه يسرع بإخراجه ، إلا أن يقع مع دسم كثير ومع لبوب دسمة تكسر منه وتسكنه .وكذلك عقيد العنب والكمثرى أوفق الحلاوات في هذا الموضع . والزبد والسمن أوفق الدسومات .واللبن الحليب الذي لا حموضة فيه بتة أوفق ما يثرد فيه ، ثم الاسفذباجات الدسمة .فأما كل طبيخ من حامض أو مالح أو حريف فرديء في هذا الوجه ، لأن هذا الخبز قليل الغذاء سريع الخروج ، فالحلاوات تزيد في إغذائه ، والدسومات تزيد أيضاً ، وتمنع قشفه ويبسه وجلاءه وجرده للمعدة والأمعاء بكثرة نخالته سرعة خروجه منها .

الخبز الفطير

وأما الخبز الفطير فرديء في توليد الرياح وإبطاء الخروج ، فهو لذلك يضر لمن يعتريه القولنج جدا .وهو أيضا أسرع في توليد السدد والحصى من المختمر من الخبز الحواري ، فلذلك ينبغي أن يجتنب ، فغن اضطر إليه دفع ما يتولد عنه في هذه المضار بما ذكرنا عند ذكرنا ما يدفع به المضار المتولدة من الخبز الحواري .إلا أنه ينبغي أن تدمن تلك العلاجات وتقوى بحسب فضل قوة الخبز الفطير على المختمر وتوليده هذه المضار .وأضر ما يكون بمن لا يتعب . فأما من يتعب ويكد نفسه كدا شديدا فكثيرا ما يسلم منه .فأما الخبز المختمر فيسلم من هذه الخلال ، إلا أنه أقل وأضعف إغذاء ، فمن كان شديد الكد ، وكان متخلل البدن ، ضعف على إدمانه .ومما

يدفع به ذلك التأدم عليه بالآدام المغلظة واللزجة ، كلحوم الحملان والعجاجيل والهرائس والعصائد ، وترك التعب أو تقليله ، وكذلك ترك الحمام والتعرق والأغذية الحريفة والملطفة ، كالتوابل الحارة والبقول الحريفة ، والملح والمري والكواميخ ، والشراب العتيق جداً .فأما الحلو الغليظ منه منافع في هذه الوجوه منه . وأما الكثير الملح منه والبورق فقيل الغذاء ، سريع الخروج ، وبالضد .وقد بان كيف يدفع الضرر من إدمانها بما تقدم من كلامنا ، والله أعلم . خبز التنور والفرن .وأما خبز التنور فأصلح من خبز الفرن في سرعة الهضم والخروج ، وقلة تولد النفخ والسدد والغلظ واللزوجات . لكن خبز الفرن أوفق منه في كثرة الإغذاء ، ولذلك هو أصلح لمن يكد ويتعب ويحتاج إلى غذاء متين قوي .خبز الملة .وأما خبز الملة فأغلظ فجاجة ونهوة ، وأقل نضجا من خبز الفرن ، وأعسر خروجا ، وأكثر غذاء إذا انهضم ، وليس يخفي ما مضاره ، وبما تدفع ، على من فهم ما تقدم من كلامنا .

خبز الطابق

وأما خبز الطابق فأخف من خبز التنور ، ولا سيما متى رقق ، فهو لذلك أعسر خروجا ، وليس بأكثر غذاء من خبز التنور .وتبين مما ذكرنا أن أحوال صنوف الخبز في منافعها ومضارها تختلف بحسب الأبدان وأحوالها ومهنها وبلدانها ، إلا أن الأبدان القوية الهضم ، أو الكثيرة التخلخل ، أو الكثيرة التعب ، تحتاج إلى الأكثر والأغلظ غذاء والأبطأ نزولا وتحليلا . وأما الأبدان المستحصفة والمخصبة والعديمة للتعب فتحتاج إلى الألطف غذاء والأسرع خروجا وتحللاً .

أوفق صنوف الخبز

أوفق صنوف الخبز في أكثر الأحوال الحواري المعتدل الملح والبورق والتخمير المختبز في التنور المعتدل في غلظه ورقته ، لأن هذا خبز معتدل في كثرة الإغذاء وقلته وسرعة خروج سفله وبطئه ، والأبدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر من التي في الإفراط . وكذلك الحال في المهن والبلدان ، فإن الناس المعتدلي التعب أكثر من المفرطي التعب والبطالين . وكذلك ساكنو البلدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر من ساكني الواغلة في الشمال والجنوب .وإنما اضطررنا إلى ذكر هذا الاتصال الكلام مع ضماننا أننا لا نشتغل بالعلل والأسباب ، لكن نشرح الأمور الجزئية والنافعة العائدة على الكل بالصلاح .

اختلاف الحنطة في الخبز

وفيما ذكرنا من أمر الخبز المعمول من الحنطة كفاية . على أن الحنطة تختلف فيختلف الخبز بحسب اختلافها . فيكون المتخذ من الحنطة الحمراء الرزينة العذبة واللزجة لزجا علكا ، ويكون أكثر غذاء ، وأبطأ انحدارا ، وأحوج إلى تكثير الملح والخمير والبورق . والأولى أن يتعهد آكلوه أنفسهم بالرياضة والحركة ، وبما يفتح السدد ويمنع من تولد الحصى .

في الخبز من البيضاء

والمتخذ من الخبز من الحنطة البيضاء الهشة الخفيفة المسفنة أقل حاجة إلى ذلك . وجملة منفعة الحنطة إنها تغذو البدن وتولد دما يتولد منه اللحم وجوهر جميع الأعضاء ، فيكون خلفا مما تحلل .

جملة منفعة الحنطة ومضارها

وجملة مضار الحنطة ما قد ذكرنا ، ويدع بما قد وصفنا .والحنطة أوفق حبة عمل منها الخبز ، وأشدها ملاءمة لبدن الإنسان المعتدل وإذا كانت نيئة فربما تولد منها حب القرع ، ويدفع ذلك بأن يتحسى بعقبه المري النبطي والخل الثقيف .وإدمان أكل المقلو منها يعقل البطن ، فلذلك ينبغي أن يتلاحق بما يسهله إسهالا معتدلا ، كالفانيد السجزي ، والتين العلك ، وما أشبه ذلك .وأما الحنطة المطبوخة والفريك فينفخان جدا ، ولذلك ينبغي أن يؤخذ بعدهما جوارشن الملوكي والفلافلي ، ويحذر شرب الماء الكثير عليهما ، فغن ذلك يورث القولنج النفخي .

النشا

وأما النشا فإنه يولد السدد . فلذلك ، ينبغي لمن أدمن أكل الأشياء المتخذة أن يأخذ مما ذكرنا يفتح السدد ويدر البول . وهو أصلح للصدر والرئة ، ويلين الخشونة فيهما ، ويمنع نوازل الزكام .

السويق من الحنطة والشعير

ولأن السويق أحد ما يكثر استعماله والتذي به ، فلنقل فيه بمقدار ما يليق بغرض هذا الكتاب . فنقول إن كل سويق مناسب للشيء الذي يتخذ منهن فسويق الشعير أبرد من سويق الحنطة بمقدار ما الشعير أبرد منها ، أعني من الحنطة ، وأكثر توليدا للرياح .والذي يكثر استعماله من الأسوقة هذان الصنفان ، أعني هذين السويقين ، سويق الحنطة وسويق الشعير ، وهما جميعا ينفخان ويبطئان النزول عن المعدة ويذهب بذلك عنهما أن يغليا بالماء غليانا جيدا ، ثم يصبا على خرقة صفيقة ليسيل عنهما الماء ، ويعصرا حتى يصيرا كبة ، ثم يشربا بالسكر والماء البارد ، فيقل نفخهما ، ويسرع انحدارهما . وينفعان المحرورين والملتهبين إذا باكروا شربهما في الصيف ، ويمنعان كون الحميات والأمراض الحارة ، وهذا من أجل منافع السويق .ولا ينبغي لمن يشربه أن يأكل في ذلك اليوم فاكهة رطبة ، ولا خياراً ، ولا بقولا ، ولا يكثر منهما .وأما المبردون ، ومن يعتريهم النفخ في البطن وأوجاع الظهر والمفاصل العتيقة ، والمشايخ ، وأصحاب الأمزاج الباردة جدا ، فلا ينبغي لهم أن يتعرضوا للسويق البتة . وإن اضطروا إليه ، فليصلحوه بأن يشربوه بعد غسله بالماء الحار مرات بالفانيد والعسل ، وبعد واللت بالزيت ودن حبة الخضراء أو دهن الجوز .وسويق الشعير ، وإن كان أبرد من سويق الحنطة ، فإن سويق الحنطة لكثرة ما يتشرب من الماء يبلغ من تطفئته وتبريده للبدن مبلغا أكثر ، ولا سيما في ترطيبه ، فيكون أبلغ نفعا لمن يحتاج إلى ترطيب .وسويق الشعير أجود لمن يحتاج إلى تطفئة وتجفيف الأبدان . وهؤلاء هم أصحاب الأبدان العبلة الكثيرة اللحوم والدماء .وأما الأول فلأصحاب الأبدان القضيفة ، القليلة اللحم ، المصفرة ، ولمن يحتاج إلى ترطيب .

سائر الأسوقة

وأما سائر الأسوقة فإنما تستعمل على سبيل دواء ، لا على سبيل غذاء ، كما يستعمل سويق التفاح والنبق والرمان الحامض لعقل الطبيعة مع حرارة .وسويق الخرنوب والغبيراء يعقلان الطبيعة . والقول فيهما خارج عن غرض هذا الكتاب .

القول في الفتيت

والفتيت أيضا أحد ما يستعمله الناس للاغتذاء استعمالا كثيرا ، وهو أيضا منفخ ، ويولد الأمراض الباردة والريحية ، كالقولنج ، ووجب الجنب الخواصر . ويذهب ذلك منه أن يتخذ خبزه بالسمسم والكمون والنانخواه ، ويكثر بورقه ، ويجاد تخميره ، ويشرب بالسكر ، فيسرع انحداره ، ويقل نفخه ، ويلطف قراقره .وينبغي أن لا يجمع بين الفتيت والفواكه الرطبة ، ولا أن يؤخذ في وقت قريب بعضه من بعض ، ولا يتعرض له أصحاب أوجاع المعدة والقولنج .

الثريد

وأما الخبز المقع ، أعني النقيع بالماء الذي يسمى الثريد ، فكثير النفخ ، مضعف للمعدة ، مطلق للبطن ، لا يحتمله إلا صحاب الأمزاج الملتهبة الحارة . ففي الأحوال والأزمان الحارة ، وإذا أخذ في انحطاط الحميات الحارة ، فإنه يطفئ تطفئه عجيبة ، ويطلق البطن .فأما سائر الناس الأصحاء ، وخاصة المبرودون والذين يعتريهم النفخ والرياح ، فلا ينبغي أن يتعرضوا له .

خبز الأرز

ولأن الخبز المتخذ من الأرز يتلو المتخذ من الحنطة في كثرة اغتذاء الناس به ، فينبغي أن نكره . فنقول إن خبز الأرز ، في الجملة ، أعسر هضما ، وأبطأ خروجا ، من خبز الحنطة . ولذلك قد وقف الناس منه بالتجربة على أن لا يأكلوه إلا مع المالح ، أو الدسم الكثير ، أو اللبن ، أو مع الثوم ، وذلك أنهم متى لم يأكلوه مع هذه الأشياء عظم ضرره ، وكان من القولنج والريحي .وينفع منه ، أي من القولنج المذكور ، أكله مع المالح ، لأنه يسرع بإخراجه ولا يترك فضلته يطول لبثها في المعي . ويلذع المالح للمعي ومع الدسم واللبن بإذلاقه ومن تولد القلنج الريحي الثوم . وليس يجترئ أحد منهم أن يأكله مع ماء الحصرم ، أو مع المضيرة ونحوهما ، اللهم إلا في غير أوقات الصحة . كما يؤكل الأرز المطبوخ بالسماق للقصد إلى عقل البطن ، ومع الرائب في بعض الأحوال للتطفئة وتسكين العطش ، وذلك بعد جودة طبخ الأرز نفسه .فأما خبزه فإن أكل ببعض هذه الأشياء عظم ضرره ، ومن أجل ذلك يدفع مضرته بما يسرع إخراجه .والفانيد والسكر والعسل وعقيد العنب والتمر مما يزيد في اغذائه ، ويجوّده ، ويسرع خروجه .وهو سريع إلى توليد السدد في الكبد والطحال ، فلذلك ينبغي أن يتعهد من اضطر إلى إدمانه ، وخاصة إن لم يكن جرت به عادته ، الأدوية الفتاحة لسدد الكبد والملطفة للطحال ، ومما ينفع من ذل مما يتأدم به ، كامخ الكبر ، والمخلل ، والهندبا ومن الهندبا البرية الطرخشقوق والكرفس ، والسذاب .والأرز يسخن قليلاً ، ويجفف كثيراً ، إلا أن يقع مع الأشياء المرطبة ، كما ذكرنا ، فينفع من ستطلاق البطن ، ويغذو غذاء كثيراً ، ويخصب الجسد إذا طبخ باللبن وأكل مع السكر فيزيد حينئذ في المني ونضارة اللون .

خبز الشعير

وأما الخبز المتخذ من الشعير فمنفخ ، مبرد للبدن . ولذلك ، ينبغي أن لا يأكله من لا يروم تبريد البدن به ، بل إن اضطر إلى إدمانه فبالعسل ، والتمر ، والألية ، والاسفيذباجات الكثيرة التوابل ، ويشرب عليه ماء العسل ليأمن تشبيكه للمفاصل وتوليده للقولنج الصعب الشديد .

الشعير في الجملة

والشعير في الجملة يبرد تبريدا يسيرا ، وينفع المحرورين وأصحاب الأمزاج الحارة ، ويضر بمن يعتريه الرياح والأمراض السوداوية .

خبز الحمص

وأما خبز الحمص فبطيء الانهضام جداً ، لا يكاد يتزل . ولذلك ينبغي أن يكثر ملحه ، أو يؤكل بالملح الكثير ، متى اضطر إليه مضطر ، وان يطرح في أمراق الاسفيذباجات المالحة الدسمة جدا ، فإنه إن لم يفعل ذلك ولَّد أوجاعا في المعدة صعبة ، وتبندق الثفل . وعسر خروجه ، وآلم الكلى والأمعاء .

الحمص في الجملة

ولحمص في الجملة يسخن ، ويرطب ، وينفخ ، ويزيد في الإنعاظ والمني . وماؤه يلين البطن ، ويخرج الريح ، إذا طبخ مع الكمون والملح الكثير والشبث وأكل بالزيت والخردل . وينفع من الأمراض البلغمية .والحسا المتخذ منه ومن اللبن نافع لمن جفت رئته ، ودق صوته .وماؤه أيضا ينقي الكلى والمثانة من الرمل والحصى .وأما الرطب منه فمنفخ بطيء الهضم ، ولا ينبغي أن يشرب عليه الماء ساعة يؤخذ منه ، لأنه إن شرب عليه الماء أكثر نفخه جدا ، ولا سيما إن كان قد أخذ منه شيء كثير . بل يشرب عليه اليسير من الشراب الصرف ، أو يؤخذ بعده شيء من الكمني والفلافلي ، اللهم إلا أن يطلب بذلك الزيادة في الإنعاظ .

خبز الباقلي

وأما خبز الباقلي فمنفخ ، لا يكاد يدانيه في النفخ شيء من الحبوب . وهو مع هذا كثير الصعود إلى الرأس ، مثقل له .فمن كان من الناس يعتريه الريح في البطن ، فالأجود أن لا يقربه . فإن اضطر إليه ، أكله مع الأمراق الدسمة ، وأخذ بعده من الفوتنجي والفلافلي وجوارشن الكموني .ومن كان إنما يتأذى به بصعوده إلى الرأس ، فليصطبغ بعده بخل .

الباقلي المطبوخ

وأما الباقلي المطبوخ فهو كذلك منفخ صعودا إلى الرأس . ومما يدفع نفخه أن يطبخ بعد أن ينبت ويقشر ، ولا يترك في التنبيت مدة طويلة ، لكن بقدر ما يتفلق . ثم يؤكل بالزيت وبدهن الجوز والكرويا والكمون والسذاب والصعتر ، فإن ذلك مما يكسر رياحه .الأدهان تسهل خروجه من البطن ، وتقلل من صعود بخاره إلى الرأس .

الباقلي الرطب

وأما الرطب فمنفخ أيضا وكثير الإنفاخ جدا . إلا أن صعوده إلى الرأس أقل ، وخروجه من البطن أسرع .ومما يسرع خروجه ، ويمنع أيضا من نفخه ويكسر انفاخه ، أكله بالملح الكثير ، والاصطباغ بالمري من بعد أكله ، والمدافعة بشرب الماء البارد عليه ، والنوم على فراش أوطأ وأسخن ، وتكميد البطن بخرق حارة .فإن كفى ونزل سريعا وخف البطن من أرياحه ، وإلا شرب عليه النبيذ الصرف القوي المسخن قليلاً قليلا ، فإن كفى ذلك ، وإلا أخذ الكموني والتمري والشهريارات ودواء الخبز وما أشبهها من الجوارشنات المسهلة ، ودخل بعد انحداره إلى الحمام ، وتجرع من الماء الحار ، ودوفع بوقت الغذاء إلى أن يبقى من النفخ شيء بتة . فغنه بهذا الوجه يبقى ويسلم منه أن يولد القولنج النفخي .فأما الثفلي فقلما يتولد من الباقلي ، وذلك أنه جلاء سريع الخروج من البطن .والباقلي بالجملة يسخن البدن ، والرطب واليابس منه يخصبان البدن .وماء الباقلي ينقي الصدر ويلينه ، ويمنع تولد الحصى في الكلى والمثانة .وجرم الباقلي يفتح سدد الكبد ، ويخرج الفضول من الصدر ، ويمنع النوازل الرقيقة التي تنزل من الرأس فيكون عنها السعال المقلق بالليل من النزول .

قشور الباقلي

وفي قشور الباقلي الرطب مرارة وقبض يبثران الفم ، ويخشنان الحلق ، وربما هيجا الخوانيق .وفي اللب منه أيضا ما دام رطبا شيء من ذلك . ويدفع هذه المضرة أن يغسل آكله فاه بماء حار ، ويتمضمض ويتغرغر به مرات كثيرة حتى تفقد الخشونة المتولدة في فمه ولسانه ، ثم يمسك في فيه شيئا من دهن اللوز والزبد أو دهن الخل ، فإن ذلك يدفع هذه المضرة .

خبز العدس

وأما العدس خبزه وجرمه كما هو فمولّد للدم الغليظ الأسود ، ولذلك يتولد من إدمانه الماليخوليا ، والسراطينن والدوالي ، ونحوها . فمن اضطر إلى إدمانه ، فلينفض بدنه بمطبوخ الأفتيمون وبمعجون القرنفل ، ويدمن الشراب الصافي الرقيق ، فإنه يمنع من تغليظ دمه ، ويأخذ عليه متى وقع في طبيخ أو أكثر منه في بقل فنفخه الجوارشنات الكاسرة للريح والشراب المسخن اليسير الصرف .ومتى اضطر إلى إدمانه لم يفعل غير إخراج السوداء بالأهليج الأسود ، والأفتيمون ، والبسبابج ، ليسلم بذلك من الأمراض السوداوية .وينبغي أن يتركه بتة من تعتريه الأمراض السوادوية ، كالماليخوليا ، وابتداء السراطين ، والدوالي ، والبواسير ، فلا تعرض له البتة .

العدس في الجملة

وأما العدس في الجملة يبرد ويجفف ، وماؤه إذا طبخ بقشوره يلين البطن ، ومقشره يعقل البطن ، ويسكن ثائرة الدم . وينفع صاحب الجدري ، ومن الأمراض الحارة ، إذا طبخ مع الخل أو مع ماء الحصرم ونحوه .

الماش

وأما الماش فإنه إذا أكله المحرورون ، ومن يحتاج إلى تدبير لطيف ، لم يحتج إلى الإصلاح ، ولا كانت فيه مضرة ينبغي أن تدفع عنه ، لأنه يبرد ويغذو غذاءً ليس بالكثير .فأما المبرودون ومن يعتريهم الرياح فينبغي أن

يدفعوا مضرته بالأخذ من الجوارشن الكموني وأكله بالخردل .

اللوبياء

فأما اللوبياء فإنه كثير النفخ ، وليس مع ذلك يصلح للمعدة ، بل يغثي ويبخر ويصدع الرأس أيضا ولذلك ، ينبغي أن يؤكل بالخردل والخل والسذاب والمري . فإن الخل يمنع تبخيره إلى الرأس وتوليده الغثي ، والخردل والمري يذهبان أيضا بما فيها من تقليبه المعدة ويطيبانه ويشهيانه إلى الطبيعة ويسرعان بإخراجه من البطن ، والسذاب يكسر نفخه ورياحه .

الجلبان

فأما الجلبان فإنه لا يتغذى به إلا في الندرة . فإن اضطر إلى إدمانه مضطر ، فليتلاحق حق مضرته بالإكثار معه في الحلواء والدسم ونفض البدن من السوداء بما ذكرنا من الأدوية ، ومرخ خرز الظهر والعنق وخارج الأعصاب بدهن القسط ودهن السوسن ودهن النرجس ، والاستحمام بالماء العذب الفاتر ، ثم الوقوع بعقبه في الماء البارد ، ليسلم من مضرته بالأعصاب وتغليظه للحواس وتوليده للسوداء .

الترمس

وأما الترمس فإنه قبل أن يطيب دواء لا غذاء له ، وذلك أنه قوي المرارة . فإذا نقع وصب ماؤه حتى تذهب مرارته ، كان أحد الحبوب التي تغتذي بها الناس . وليس يحتاج إلى إصلاح شيء من هذه وتلاحق ضررها متى لم يدمن .وإن أدمن أكل الترمس اضطراراً إليه ، فينبغي أن يكثر معه من الحلواء والدسم ، لينقله إلى طريق الغذاء عن الدوائية ويقل إفساده للدم .الجاورش والدخن والذرةوأما الجاورش والدخن والذرة فإنها عاقلة للبطن والطبيعة ، ماسكة لهما ، مجففة للبدن . ولذلك ينتفع بها حيث يراد عقل الطبيعة ، وتجفيف البدن . ويمكن أن يغذي بها المستقون والمترهلون .ويدفع عقلها للبطن بأكلها مع الدسم الكثير ، وتجفيفها للبدن بتعهد الحمام والمرخ بالدهن وشرب الشراب الكثير المزاج وأكل الأشياء الحلوة والدسم .

خبز البلوط

وقد يتخذ من البلوط في بعض الأحوال خبز . وهو عاقل للطبيعة جدا . وليس يسلم من مضرته إذا أدمن ، وخاصة من لم يعتده ، إلا بالإكثار من الدسم ومن الحلواء والأشربة الحلوة .

الشاهبلوط

فأما الشاهبلوط فأنه أسرع خروجا بالإضافة إلى البلوط ، إلا أنه أكثر رياحا منه وأكثر غذاء . ويدفع باستعمال الجوارشنات المسهلة وشرب ماء العسل .^

الفصل الثاني

في منافع الماء المشروب ومضاره وأصنافه

وما الأوفق منه في حال دون حال وما يدفع به المضار المتولدة منه وفي ذكر الثلج والجمد والماء البارد والحار وصنوف المياه ومنافعها ومضارها وإصلاح ما يحتاج أن يصلح منها .

الماء في الجملة

فلنذكر الآن الماء . فنقول إن الماء مركب الغذاء وموصله إلى الأعضاء ، وبه قوام رطوبات الأبدان والأعضاء الأصلية ونضارة اللون ورخوصة اللحم .وهو يبرد البدن ويرطبه ، وينفع أصحاب الأمزاج اليابسة والحارة ، وبالضد والإقلال من الماء ، والتقصير فيه عن مقدار الحاجة ، يجفف البدن ، ويوهن جميع الشهوات ، ويضعف البصر وجميع الحواس ، ويسهر ويسرع بالهرم والذبول . والإفراط فيه يرهل البدن ، ويبرد العصب ، ويورث النسيان والرعشة والسبات وسائر الأمراض الباردة الرطبة .ولماء العذب يضرّ ، إما بكميته ، أو بكيفيته ، وإما باستعماله في غير وقته الواجب .أما بكميته ، فإذا شرب منه بمقدار ما يمدد المعدة تمديداً شديداً حتى تشتاق النفس إلى القيء ، فإنه في هذه الحال يسيء الهضم ويخشى منه الهيضة وهذا أيضا إنما يكون إما لفرط العطش ، وإما لطلب الشارب لذة برده .فإن كان عن فرط العطش ، ثم كان ذلك لعارض وارد كتعب ، أو حمام ، أو أكل مالح أو حلو أو حار ، فينبغي أن لا يعاود ذلك العارض .وإن كان بلا عارض عرض ، فينبغي أن تدفع مضرته وقته ذلك بالقيء حتى يخرج الماء كله أو أكثره ، فإذا جاء الطعام أمسك عن القيء وصوبر العطش ساعة ، وطلب النوم ، وجعل الغذاء من غذاء ما لا يعطش وهو ما ليس بمالح ، كالنمكسود والطعام المتخذ بالمري ، ولا الطعام اليابس كالشواء الكباب المملح والكردناك ، وليس بحلو ولا بحار بالفعل ولا بالقوة كالحلواء الحارة والأمراق والاسفيذباجات الكثيرة التوابل والبصل والكراث والكواميخ والجبن المعتق ، لكن يقتصر على البوارد الحامضة وعلى الأهال والقريص ، ومن الطبيخ على الكباج والزيرباج ، ويشرب الماء الصادق البرد .فإن لم يسكن العطش مزجه بالسكنجبين الساذج الحامض ، وبرب لتفاح ورب الرمان الحامضين ، وما أشبههما من الربوب ، ووضع يديه ورجليه في الماء البارد ، ولم يساعد الشهوة مساعدة شديدة .فإن لم يصبر قضم الثلج قليلاً قليلا ، لم يشرب من مائه ما يمكن أن يمدد البطن .فإنه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من مضرة الماء بكثرته التي تمدد المعدة ، ويصير سببا لسوء مزاج الهضم وانطلاق لبطن والهيضة .

الضار بكيفيته

أما إذا كان لك لطلب الشارب لذة برده فليقتصر على قضم الثلج قليلاً قليلا ، فإن ذلك يجزيه فيما يريد ويسلم من تمدد المعدة وتزققها بالماء ومنعه إياها من أن تحتوي على الغذاء . ويتدبر بهذا التدبير حتى يبطل هذا العارض عنه ، وهو يبطل في يومين أو ثلاثة ، فإنه بهذا الوجه يسلم من هذه المضرة .

الماء الضار ببرده

وأما إن كان الماء إنما يضر ببرده الشديد ، كالذي تتغثى نفوسهم إلا من الماء الصادق البرد جدا وإذا شربوه ساء هضمهم واعتراهم القراقر والنفخ والجشاء الحامض ، فينبغي أن يبرده بالقدر الذي لا يغثي منهم أنفسهم فقط ، ولا يتجاوزون ذل إيثاراً للشهوة ، ويكمدون المعدة بالخرق المسخنة ويمرخونها بعد الخف من الطعام بدهن الناردين ، ويتعللون أيضا بالثلج اليسير عن الماء الكثير ، ويدخلون من غد الحمام ويتعرقون فيه ، ويأخذون من السكنجبين السفرجلي والجوارشنات التي تقوي المعدة ولا تسخنها كجوارشن الطباشير وهذه صفته .

جوارشن الطباشير

يؤخذ من الطباشير الأبيض الحلال وزن عشرة دراهم ، ومن الورد المطحون وزن ثلاثة دراهم ، ومن السماق المنقى من حبه وزن درهمين ، ومن الجلنار وزن درهم ، ومن القاقلي الكباب درهم ، ومن المصطكي والعود النيئ من كل واحد وزن نصف درهم . والشربة ثلاثة دراهم بماء السفرجل وماء التفاح .وإذا كان هؤلاء يشتهون مع هذه الحال الأغذية الحريفة ، ولا يشتهون الطعام إلا بها ومعها ، فينبغي أن يطعموا سلقا وخردلا ، ويقيئوا بالسكنجبين أو بالمر مرتين متواليتين . فإن زال عنهم هذا العطش ، وإلا أعنوا لقيء ثلاثة أيام ، ثم عاودوه حتى يزول هذا العارض . فبهذا التدبير يسلم من مضرة الماء العذب المؤذي بكثرة كميته أو شدة برودته .

الضار بحرّه

وأما الذين يميلون إلى الماء الحار منه ثم يفسد عليهم هضمهم ، فينبغي أن يدرجوا قليلا إلى شرب الأبرد فالأبرد ، حتى يصيروا إلى الحد الذي لا يفسد هضمهم ، ويأخون ربوب الفواكه القابضة الحامضة كالتفاح والسفرجل ونقيع السماق بالماء ورد ، حتى يحسوا بخشونته وقبض في الفم . فعند ذلك لا يفسد ما كان من الماء يفسد بحرارته هضمهم . ثم يتدرجون إلى شرب الأبرد فالأبرد حتى تقوي معدهم وتحتمل من البارد ما لا يفسد معه الهضم .

الضار لأخذه في غير وقته

فأما المضرة الحادثة منه عن أخذه في غير وقته ، فإن ذلك يكون إذا ذهب الإنسان مثلا منه إلى الالتذاذ بالماء البارد أن يشرب منه الكثير وهو يطعم ، أو يكون طعامه حاراً بالفعل أو معطشا على ما ذكرنا . فإنه في مثل هذه الحال يسبح الطعام في وسط الماء ، ويمنع الماء المعدة من الانقباض عليه . فإن كان ذلك عن الأغذية ، فليتبدل على ما ذكرنا .فإن لم يكن بدل عنها ، فليتحمل العطش ، وليتعلل بقضم الثلج ومص الماء وتجرعه وترك الاستيفاء منه على الطعام إلى أن يمضي ساعتان أو ينام نومة ثم يستوفي منه ما يسكن به تمام عطشه .فإن كان هذا العطش شديدا ، و لم يكن أن يصابر العطش ، شرب ما يشرب من الماء بشراب ممزوج دقيق ودسم الغذاء ، فإن ذلك يسكن هذا العطش ويسقطه ، وكذلك كونه في مكان بارد ووضعه على المعدة خرقا مبردة على الثلج .وفي الجملة ، فالتصابر على العطش بعد أن يصاب من الماء قليل يوهن العطش ويكسره ، ثم أنه

يذهب به البتة كما يذهب التصابر على المتساعل بالسعال وعن الحك بالحكة .فهذا الوجه دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب بكثرته .

مضر الماء والثلج ومنافعهما

وأما المضار الحادثة عن برد الماء والثلج ، فإن أكثر ما يحدث ذلك بأصحاب الأمزاج الباردة ، والأبدان الشحمية ، والمشايخ ، والذين لا يزال تعتريهم الأمراض الباردة .وأصحاب المزاج الحار والألوان الحمر واللحوم الكثيرة والنبض العظيم ، فقلما يحدث بهم ذلك ، لبلوغ الماء البارد في معدهم وجودة الهضم المنع من الوقوع في الحميات والأمراض الحارة ، لأن المياه الباردة الصادقة لبرد والثلج والجمد من شأنها أن تمنع التهاب القلب والمعدة وعفن الدم في العروق . وهو يجمع أيضا جرم المعدة ، فتحتوي على الطعام احتواء قويا ، فيجود ذلك الهضم ، ويحسن اللون ويحمره ، ويزيد من شهوة الطعام .وذلك نجد أكثر الناس والأمم الذين يشربون الماء الحار صفراً ، خضراً ، نحفاء ، تورمي الأطلحة والأكباد في أكثر الأمر ، ضعفاء الشهوة للطعام ، ناقصي الشحم ، رديئي الدم الذي في العروق ، مستعدي الالتهاب والعفن .ونجد شاربي الماء البارد حمر الألوان ، خصبي الأبدان ، قويي الأكباد والمعدة ، ضامري الأطحلة .وهذه منافع جيلة من منافع الماء الصادق البرد والثلج والجمد والجليد ، لأن الماء الحار ما يسكن العطش فيضطر شاربوه إلى الإكثار منه ، فيصير ذلك أيضا سببا لترهل البدن ، وفساد المزاج ، وابتداء الاستسقاء . فأما الماء البارد فبالضد من ذلك .فأما مضارها ، فقد قلنا إن أكثر ما يحدث بأصحاب الأمزاج الباردة ، والمشايخ ، ومن يسرف في الإصابة منها لاستلذاذه إياها ، وهم الذين متى ذكروا لذة الماء البارد استدعوه وشربوا منه وأكثروا ولو لم يدعهم إلى ذلك عطش صادق . وقد بحث الماء البارد والثلج والجمد في هؤلاء أمراضا باردة رديئة في العصب والدماغ ، ويفسد الطمث من النساء حتى يقل ويعسر خروجه فيورث أمراضا رديئة ، ويولد في المفاصل وخرز الظهر أخلاطا غليظة لزجة تتحجر على طول الزمان وتضر بمن به ورم في أحشائه أو خراج يحتاج أن ينضج .وينبغي أن يحذر أن يُشرب من الماء الصادق الرد جدا مقدار كثير دفعة قبل الطعام وبعده ، لئلا يطفئ حرارة العدة إذا شرب منه شيء كثير ضربة . ويدفع هذه المضرات منه بأن تستعمل أصحابه إدرار البول ، والتعرق في الحمام ، وبالحركات السريعة التي تهزّ المفاصل هزا قويا متواترا شديدا ، كالأحضار والضرب بالصوالج الدلك لجميع البدن حتى يحمر ، ومرخه من بعد بدهن القسط ودهن السوسن والنرجس ونحوها مما يسخن العصب ويلطفه .ومما يدر البول باعتدال بزر البطيخ إذا اقتمح بالسكر وزن خمسة دراهم ، فإن خلط به من بزر الكرفس والدوقو والأنسيون كان أقوى في ذلك .

صفة دواء يدرّ البول

دواء يدر البول يستعمله المحرورون وعند الخوف من التهاب البدن وفي الأبدان والأزمان الحارة : يؤخذ من بزر البطيخ المقشر وزن عشرة دراهم ، ومن بزر القرع الحلو وبزر الخيار من كل واحد وزن خمسة دراهم ، ومن بزر الهندبا وبزر الفوفير من كل واحد وزن درهمين ونصف ، ومن بزر الكرفس وزن درهم ، يستف من الجميع وزن خمسة دراهم بماء الجلاب .

صفة دواء آخر أقوى في إدرار البول

ويستعمل عند بدو التحجر في المفاصل ، وتولد الأخلاط الغليظة في خرز الظهر ، وترهل البدن عن الإفراط من شرب الماء البارد : يؤخذ من بزر الكرفس وزن عشرة دراهم ، ومن النانخواء والدوقو وفوة الصبغ والأبهل والأسارون من كل واحد وزن درهمين ، ومن الفانيد السجزي مثل الجميع ، ويستف منه وزن خمسة دراهم بماء قد طبخ فيه برساوشان ، ويأكل في هذه الأيام من ماء الحمص وخاصة الأحمر . فغن هذا الدواء إن أدمن استأصل أوجاع المفاصل الغليظة ومنع من تكونها .وقد يحدث عن الثلج والجمد والماء الصادق الرد مضرة شديدة بأصحاب الربو والسعال ويمنع من نضج الزكام ، فينبغي أن يجتنب في مثل هذه الأوقات . فإن لم يمكن تركه البتة دفع ما يحدث من ضرره ما أصاب منه ، أما لتخشين الصدر فالغرغرة بالماء الحار بعده ، وأما لمنع الزكام من النضج فيصب الماء الحار مدة طويلة على الرأس في الحمام في آخر التزلة وخارج الحمام في بدوها . وأما منعه الخلط الفاعل للربو من الخروج فبأن يستعمل بعده طبيخ البرساوشان وطبيخ الزوفا ، أو يؤخذ من نور الأنجرة المعجون بعقيد العنب ، ويتغرغر بالماء الحار ، ويكمد الصدر ، ويلعق العسل ، فإن ذلك يدفع هذه المضرة .وللماء الصادق البرد إذا أخذ منه بقدر الذي يشتهي ضربه بعقب الحمام الحار جدا ، وبعقب الحركة العنيفة والبدن ملتهب بعد التعب فألم ، مضرة عظيمة جدا . وهو أنه يبرد مزاج الكبد ضربة تبريداً شديداً يؤدي إلى الاستسقاء . فينبغي أن يحذر في مثل هذه الأحوال ، فإن لم يطق الصبر عليه تجرع قليلاً قليلا .وإن اتفق في حال أن يشرب منه شارب ضربة قدر الري بودر إلى تكميد الكبد حتى يحس بالسخونة قد وصلت إليها ، وتلاحقه بالشرب ن الشراب القوي الصرف قدر رطل قليلاً قليلا . فإن لم يجد بعد ذلك وجعا تحت الأضلاع العليا من الجانب الأيمن ، ولا قرقرة خفيفة إذا غمز على ذلك الموضع ، فقد سلم من شره وكفى هذا العلاج .وإن وجد ذلك احتاج أن يعاود أخذ الشراب الصرف ، ويأخذ أيضا بعض الأدوية والجوارشنات المسهلة ، والأمروسيا والأثاناسيا نافعان في هذا الوقت والزنجبيل المربى ، وأن يستف من النانخواة وزن درهمين أو اللوز المر قدر درهمين ، ويجتنب الأغذية والفواكه الحامضة أياما ، ولا سيما الرمان الحامض جدا وحماض الأترج والحصرم والرياس ، فغن هذه تسرع إلى تبريد الكبد ، وكذلك الخل وجميع ما اتخذ به ، ويجعل الغذاء أياما ماء الاسفيذباجات المبرزة والمطجنات والقلايا المطيبة بالأفاويه .وفيما ذكر من تلاحق ما يحدث من ضرر الماء البارد والثلج والجمد وتفاضل أحدهما على الآخر كفاية .فكذلك ينبغي أن نقول فيه بمقدار الحاجة ، وكذلك في الماء المبرد على الجمد والثلج والذي قد أذيب فيه الثلج والجمد ، وفي ماء القنى وماء الآبار التي لا تجري والأودية ، وفي الماء الذي يغلى ثم يشرب ، وفي ماء القطر وماء المطر وكذلك ، ينبغي أن نقول فيه بمقدار ما يليق بغرض كتابنا هذا ، أعني أن نذكر من ذلك ما هو النافع والمطلوب فقط دون العلل والأسباب ، فنقول إن الجمد بفضل بعضها على بعض بحسب فضل الذي منه كان ، فيكون الكائن عن الماء الذي هو أجود أجود وعن الماء الذي أردأ أردأ .

الجمد في الجملة والثلج

وأما الثلج فيختلف بحسب المواضع التي يقع عليها . فإنه ربما يقع على جبال ومعادن كبريتية وزاجية ونحوها . فما كان فيه من هذين طعم مستبان أو رائحة منكرة فرديء ، لا ينبغي أن يستعمل . فإن لم يكن بدّ من استعماله أصلح وتلوحق ضرره على ما سنبين ونقول فيه عند ذكرنا الماء الرديئة . وما كان فيه تغير من ريح أو طعم أو لون منكر فهو أردأ ، فليختر السليم .وأما الجمد فإن كان من ماء جيد مختار ، فلا كثير فرق بينه وبين الثلج النقي . إلا أن الماء المبرد به أبطأ انحداراً عن فم المعدة ، ومن أجل ذلك يكون أصلح لمن يحتاج إلى التبريد الشديد كالمحمومين والملتهبين ، وأردأ لمن لا يحتاج إلى ذلك . ومن يؤذيه الماء البارد جداً ، وإنما تضطر إليه الشهوة ، فإنه لا يمكنه أن يشرب غير الصادق البرد .فأما إذابة الثلج والجمد في الماء وتبريد الماء بهما من خارج ، فإنه إذا كان الماء ماء جيدا مختاراً ، وكذلك الثلج والجليد ، لم يكن بين ذلك فرق بتة ، اللهم إلا أن لا يبرد الماء بهما من خارج بقدر ما يبلغ برده برد الماء المذاب فيه الجمد والثلج .فأما إذا كان الماء جيدا والجمد والثلج رديئين فتبريده بهما من خارج أصلح من إذابتهما فيه ، وبالضد .وأما إذا كان الماء رديئا والثلج والجمد جيدين سليمين ، فكلما أكثر منهما في ذلك الماء كان أصلح .وماء القنى في أكثر الأمر يصلح بإذابة الثلج فيه ، لأن أكثر القنى متخلف في الجودة عن الماء الكائن عن الثلج . وقلما يصاب ماء قناة يبلغ من رقته في قوامه ، وسرعة نزوله عن المعدة ، وخفته عليها ، وقلة إثقله لها ، وإسراع السخونة والبرودة إليه ، وإسراع نضج ما يطبخ به ما عليه ماء الأودية الغزيرة الممتدة عن الثلوج الكثيرة السليمة . وهذه الفضائل التي من أجلها يكون الماء مختارا مؤثرا على غيره .فأما الجمد فإذا كان من ماء الوادي ، فإذابته في ماء القنى أصلح في أكثر الأمر . فأما إذا كان من ماء قناة ، فعلى حسب حالة من حال ذلك الماء .

ماء القنى الجارية

وأما القنى الجارية فأفضل في أكثر الأحوال من ماء الآبار الواقفة ، اللهم إلا أن يوجد في ماء القنى الجارية طعم أو ريح منكر غريب . فأما في أكثر الأمر فإن ماء القنى الجارية أرق وأخف وأسرع نزولا عن المعدة من ماء الآبار الواقفة . وقد ذكرنا فضائل الماء ، فليكن الاختيار له بحسبها ، ولا سيما فضيلته في سرعة نزوله عن المعدة ، فغن هذه الفضيلة تفوق جميع الفضائل الأخر .

ذكر ماء الوادي

ذكر بعض فضلاء الأطباء وقدمائهم أن ماء الأودية يضر بمن يعتاده القولنج أضراراً أكثر من أضرار ماء القنى .

الماء المغلي

وأما الذي يُغلى ثم يبرد ويُشرب فأقل نفخا ، وأوفق لمن يعتريه النفخ في جوفه ، وهو أقل موافقة للمحرورين والملتهبين .

ماء القطر

وأما ماء القطر فسريع النزول عن المعدة والنفوذ إلى الأعضاء والخروج بالعرق والبول ، إلا أنه سريع التبخير إلى الرأس ، ولذلك يضر في هذه الحالة بالذين تمتلئ رؤوسهم سريعا وتظلم أعينهم ويسرع إليهم الزكام والنزلة .

ماء المطر

وأما ماء المطر فمريء ، حلو ، خفيف ، سريع النزول عن المعدة ، إلا انه متهيئ للعفونة ، ولذلك تكون مائية الدم الكائنة منه متهيئة للتعفن وإشعال الحميات . فلذلك ينبغي أن يجتنبه المتهيئون لعفن الدم وتولد الحمى ، ولا سيما في زمان الخريف ، فإنه أشر ما يكون هو في نفسه في هذا الوقت ، واشد ما يكون أيضا استعداداً للعفونة في هذا الوقت . فمن اضطر إليه فليشربه بالسكنجبين الساذج الحامض ، فإن ذلك يدفع مضرته هذه .قد كنا ذكرنا قبل المضار الحادثة من شرب الماء الغير البارد بأنه يهيج الأحشاء ، ويصفر اللون ، ولا يبلغ من تسكين العطش مبلغ البارد ، فيحوج لذلك إلى الاستكثار منه فيصير بكميته أكثر ضررا . فمن اضطر إلى ذلك فليميل أغذيته إلى الحموضة فيجعلها من المتخذة بالخل والرائب الممخض وحماض الأترج والمصل ونحو ذلك ، ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة ، ويتحرى ويتطلب المراقد والمساكن الباردة والرطبة النوهة ، ويحذر التعب والأكل من الحلو والمالح والقشف واليابس ، فإنه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من مضار الماء الحار . ولا يدع مع ذلك أن يبرده بجميع ما يقدر عليه من الرفع في الهواء بالليل ودفنه في النهار في السراديب وفي وسط الرمل المبلول ، ونحو ذلك مما يقدر عليه ويتخذ له .وقد ذكرنا من دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب بكثرته أو حره أو برده أو باستعماله في غير وقته ما كفى .وقد يحدث أيضا في الهضم ضرر وفساد بقلة شرب الماء ، وذلك لفقد العطش . وتدفع هذه المضرة بأن يشرب الماء ، وإن لم يشته ، قدر ما كان يثقل إذا شرب ويمدد المعدة ، ثم ينبغي أن يتعالج بالقيء على ما ذكرنا حتى يزول هذا العارض ويحدث عطش معتدل يصاب به من الماء قدر الحاجة .وليس ينبغي للناظر في هذا الكتاب أن يطالبنا بذكر الأسباب والعلل في كل موضع منه لأنا قد ذكرنا أنا توخينا أن نعدل عن ذلك إلى العلاج النافع نفسه ، ولأنا لو ذهبنا نفعل ذلك لطال هذا الكتاب طولا مفرطا جدا وغرقت العلاجات النافعة وضاعت في خلال الكلام في الأسباب والعلل ، وذهب الانتفاع بها عمن ليس له غاية الدربة في الصناعة وعن العوام جملة إذا كانوا لا يجدونها متسعة منظومة بل مفترقة متبددة في خلال كلام ليس في وسعهم فهمه .فمن أجل ذلك ، صار هذا المسلك أنفع للجميع ، وذلك أنه يقف من فن أهل الصناعة على مطلوبه وقوفا سهلا لانتظام المعاني وترادفها ، فينتفع باستعماله ولا تضره قلة معرفته بعللها وأسبابها .وأما العالم الدرب بالصناعة فنجمع له ذكره حتى يكون نصب عينه وذهنه وتصوره لاختصار الكلام فيها وإيجازه ، وهو غني لعلمه بعللها وأسبابها عن إعادة القول فيها .

صنوف المياه

فلنقل الآن في ضروب المياه الرديئة التي فيها كيفيات رديئة كالقابض والعفص ، والمالح ، والكبريتي ، والمعدني ، والكدر ، والغليظ جدا ، والرقيق جدا ، والعفن ، ونقول فيما يدفع به ضررها عند الاضطرار إلى شربها وفي بعض ما ينتفع منه به . فنقول إنه من البين أن جميع هذه المياه مطرحة إلا عند الاضطرار وللتداوي بها أو لفقد الماء المشروب .

الماء القابض

ونقول إن الماء القابض ينفع من استطلاق البطن ، ورهل البدن ، وكثرة التحلل منه . ويضر بعقله للطبيعة ، وإمساكه البول ، وبطء نزوله من فم المعدة ، وسده لمسام البدن ، وتجفيفه اللحم بقلة نفوذه إلى الأعضاء ، وإضراره بالصوت والنفس بتجفيفه قصبة الرئة .وهذا الماء في اكثر الأمر شبيّ ، أو زاجي ، أو حديدي ، أو ما يجري على الحجارة التي فيها طعم هذه أو أرض فيها بلوط وخرنوب كثير أو ضروب من الأشجار القابضة العفصة . وتدفع هذه المضار بأكل العسل ، وشربه بماء العسل ، وشرب دهن الحسك الجل على نقيع الزبيب ، وتدسيم الغذاء ، وإدمان الحمام .وينفع هذا الماء من زلق الأمعاء ، واستطلاق البطن ، ودرور البول ، وكثرة جري العرق والطمث .

الماء المالح

وأما الماء المالح فإنه يطلق طبيعة من لم يعتده ، ثم أنه يعقله ، ويولد الجرب ، والحكة ، والبهق ، والقوابي ، والثآليل وتدفه هذه المضرة بشرب الدهن ، وتدسيم الغذاء ، ومزج الماء بالسكنجبين الحامض ، وربوب الفواكه الحامضة ، والأكل منها في إبانها .ومما يصلحه ويكسر أيضا طعم ملوحته ، أن يلقي فيه السويق الجيد المقلي ، ثم يصفى عنه مرات ، ويطرح فيه قطع التفاح الحامض أو النبق أو الزعرور ، ويترك فيه يوما وليلة ، ثم يصفى أو يطرح فيه الطين الحر الذي لا ملوحة فيه أو من الآجر الجديد أو من خزف التنور ، ثم يصفى عنه ، ويشرب أو يغلى غليانا شديدا طويلا ، ثم يبرد بأشد ما يقدر عليه من التبريد ، ويصفى عما يرسب . أو يقطر من حباب أو جرار رقيقة فيعذب القطر ، فإن احتمل محتمل مؤنة تقطيه بالرطوبة على صنعة ماء الورد قطر عذبا أو قريبا من العذب بحسب لين نار وغلظ ملحة ، فإنه متى كانت ملوحته عن ملح غليظ فارقته الملوحة بهذا العلاج سريعا ، ومتى كان عن نوشادر أو زهر الملح أو البورق كان ذلك فيه أعسر .وقد ينتفع بهذا الماء من يكثر به الخراجات والدبيلات ومن به رهل في المعدة والبدن وعرق مزمن .

الماء الكبريتي

والماء الكبريتي يهيج الصداع ، ويظلم العين ، ويضعف المعدة ، ويسخن الكبد ، ويجعل الدم مستعدا للعفونة . إلا انه يكسر الرياح ، وينفع من وجع الصلب والمفاصل العتيق ، شرب أو استحم .ويدفع مضار هذه بأن لا يشرب في وقت غرقه ، بل بعد وقت طويل وبعد مصبه في إناء إلى إناء ، وخاصة إلى الخزف الجديد ، فإنه ينفش عنه بهذا التدبير أكثر رائحة الكبريت ، ثم يصب على طين حر ويصفى عنه ، ويشرب برب السفرجل والرياس وحماض الأترج والرمان أو بمائها ، أو يؤخذ من هذه الفواكه قبله أو بعده .ويحذر أن يشرب على هذا الماء شراب أو يمزج به .

الماء المعدني

فأما الماء الجاري على المعادن ، فالقابل لكيفية النحاس ينفع من يعتريه القولنج الصعب الشديد وتولد سجج الأمعاء العسر المتآكل الواغل في جرم المعي ، وينفع أيضا من به قرحة عفنة عتيقة في رئته .وتدفع مضرته بالأخذ والإكثار مما يغري ويمنع كون السجوح ، كصفر البيض ، والطين ، والصمغ ، وشحم المعز ، والأر باللبن ، ونحوها .

الماء الحديدي

وأما القابل لكيفية الحديد فإنه يقوي المعدة ، ويضمر الطحال ، ويزيد في الإنعاظ ، إلا أنه ماء قابض حامض ، فينبغي أن يصلح بما يصلح به القابض ، ويشرب بماء السكر أو بماء العسل .

الماء الرصاصي

والقابل لكيفية الرصاص يولد القولنج الشديد ، ويحبس البول . ولذلك ، ينبغي أن يتلاحق بما يدر البول ويسهل البطن .

الماء الذهبي والفضي

فأما الماء المتولد من معادن الذهب فهو دون ماء النحاس في رداءته ، وهو ينفع من الخفقان والتوحش والماليخوليا . وكذلك الماء المتولد في معادن الفضة ، فإنه دون الرصاصي ومضرته ، ينفع أيضا من الخفقان .

الماء الكدر

فأما الماء الكدر الغليظ فينبغي أن يصفى قطراً من خزف ، أو تقطيرا من إبريق ، أو بالطبخ والصوف المنفوش على هذه الصفة ، وهي أن يجعل الماء في إناء فخار ويوضع على رأسه قصب مشقق وفوقه جزة صوف نقي مغسول ، ويوقد تحته وقودا رقيقاً ، ويعصر الصوف متى ابتل بالنخار ، أو يغلى غليانا شديداً ثم يبرد تبريدا قويا ويصفى الماء ويروق عن النشا وعن الدقيق مرات .فإن اضطر إلى الشرب منه قبل إصلاحه مضطر ، أخذ ما يفتح السدد من الكبد ، وما ينقي المجاري في الكلى والمثانة مما قد ذكرناه قبل ، واغتذى بماء حمص وماء الباقلي ، وأكل البطيخ والهليون والحرشف ، فإن ذلك يمنع من توليد السدد في الكبد والحجارة في الكلى .

الماء النفطي والقيري

وأما النفطية والقيرية فحالها حال الكبريتية .

الماء المرّ

وأما الماء المرّ فينفع من تفتيح السدد ، وتلطيف الأخلاط . إلا أنه يفسد الدم ، وينهك البدن بكثرة الإسهال ، فلذلك ينبغي أن يطرح فيه السكر أو يقطع فيه قصب السكر ، أو يلقى فيه الخرنوب الشامي شيء كثير فهو أجود ، أو من حب الآس أو من العناب أو من البسر المطبوخ ، ويتعاهد الأغذية الممسكة للبطن .

الماء المنتن

وأما الماء المنتن فمضرته تعفين الدم ، ويدفع ذلك بمزجه في الماء ورد وطبخه بالأفاويه والطيوب كالمصطكي والعود والأذخر والسنبل والسعد والقرنفل .

الماء الأجامي

وأما الماء القائم والأجامي فإنه يهيج الأحشاء ، ويفسد المزاج ، ويؤدي إلى الاستسقاء . وينبغي أن يصلح بالطبخ الطويل والتصفية الطويلة البليغة ، ثم يشرب بالشراب القوي لئلا يطول وقوفه على رأس المعدة . ويكثر

في الغذاء من الأميرباريس والكبر والمخلل والرمان الحامض ، ويتعهد تضميد المعدة والكبد بالورد والصندل والناردين والسعد والأذخر .

ما يكسر رداءة المياه في الجملة

وبالجملة ، فإنه تكسر المياه الرديئة بالشراب وربوب الفواكه اللذيذة ، والأخذ منها أنفسها ، وأشد نكايتها في الأبدان المريضة ، لا سيما التي أمراضها موافقة لما يحدث عن هذه المياه . وأما التي أمراضها مضادة لما يحدث عن هذه المياه فقد ينتفع بها .فأما الأبدان القوية الوكيدة الصحة فلا يكاد تؤثر فيها رداءة هذا الماء سريعا ، أعني في يوم أو يومين وإلى أسبوع .وفيما ذكرنا من منافع الماء المشروب والثلج والجمد وسائر المياه ودفع مضارها كفاية وبلوغ في غرض هذا الكتاب .^

الفصل الثالث

في منافع الشراب المسكر ومضاره وصنوفه

وما الأوفق منه في حال دون حال ودفع المضار الحادثة عنه والأعراض اللاحقة به .

الشراب في الجملة

فلنقل الآن في الشراب المسكر وأنواعه ومنافعه ودفع مضاره .فنقول إن الشراب المسكر يسن البدن ، ويعين على الهضم للطعام في المعدة وسرعة تنفيذه إلى الكبد وجودة هضمه هناك ، وتنفيذه من ثمة إلى العروق وسائر البدن ، ويسكن العطش إذا مزج بالماء . ومن أراد به تسكين العطش لا غير ، فليصب عليه من الماء بقدر ما يخفي طعمه كله ثم يشربه فيسكن العطش ، وينفذ الماء ولا يسخن البتة ، ويخصب البدن متى شرب على أغذية كثيرة الإغذاء . ويحسن اللون ، ويدفع الفضول جميعا ويسهل خروجها من البدن بالنجو والبول والعرق بالتحلل الخفي لذي بالمسام ، ويخرج الصفراء أيضا في البول يوما فيوما فيمنع أن تكثر كميتها أو تسوء كيفيتها ، ولذلك هو عون عظيم على حفظ الصحة إذا شرب على ما ينبغي .ويصلح وقتا وقتاً وبالقدر المعتدل الذي تقهره الطبيعة وتستولي عليه ، ويطيب النوم ويثقله فتستريح الآلات النفسية راحة أكثر من راحتها عند النوم على غير الشراب ، فيكون البدن من بعد ذلك النوم أقوى ، والحركات أخف وأسهل ، والحواس أذكى وألطف ، والهضم أجود وأبلغ لطول النوم وقلة الحركات فيه .ومن تركه عن اعتياد له ، برد بدنه وهاجت به الأمراض السوداوية ، وقلّت هضومه كلها .

كمية الشراب

والمقدار الذي ينتفع به في هذه الوجوه ثلاثة حدود : كميات أولها أن يشرب بعد الطعام مع الماء بقدر ما يسكن العطش سكونا تاما ، ولا يراد غير ذلك من تفريح النفس وتطريبها . وهذا هو الحد للمحرورين ، وأصحاب الأبدان الملتهبة جدا ، ومن يحمي جسمه عليه .والحد الثاني أن يؤخذ منه إلى أن يبلغ أن يسر النفس ويطربها ، باعتدال في ذلك ، من غير ثقل في الحواس والرأس ، ولا ميل إلى النوم شديد . فأما إذا جاوز ذلك إلى تلجلج اللسان ، فقد صحة العقل ، واضطراب مفاصل البدن ، وضعفها عن الحركات ، فإنها حالة السكر .وذلك ضار جدا في وجوه كثيرة ، ولا سيما إذا ترادف وتواتر . وقد ينفع إذا لم يتواتر ، ولكن يكون في الشهر مرة أو مرتين أكثره ، فإنه في هذه الحالة يسخن البدن ويرطبه ، ويرقق أخلاطه ويفتح مجاريه ، ويذكي حواسه ، ويحلل كلما قد بدا ينعقد ويجتمع فيه من فضلات رديئة ، ثم يخرجها بعد بالمجاري والمنافس ، ولا سيما إن شرب من غد هذا اليوم الماء . فإن الماء في هذه الحالة يجيء إلى جميع ما قد حلله الشراب ورققه ، فيجذبه ويدفعه ويسهل خروجه ، ويجيء إلى جميع ما قد سخن من الأعضاء بالشراب فيبرده ويعيده إلى اعتداله .ولذلك من أجود الأشياء في حفظ الصحة أن يجعل الشرب بعد يوم الشراب من الماء وحده . وما كان من الأبدان ملتهبا جدا ، فينبغي إذا شرب الشراب يوما أن يشرب الماء يومين أو ثلاثة . وما كان منها دون ذلك ،

فبمقدار مزاجها حتى يكون ذلك يوماً ويوماً .فأما السكر أو الشرب على الخمّار ، ومداومته ومواترته ، فجالب الأمراض الرديئة المهلكة . ولن يبقى البدن على هذا الحال كثير بقاء حتى يقع في الأمراض الرديئة ، كالصرع والفالج والرعشة ، والأمراض الحادة ، وتورم الأحشاء ، لا سيما بالكبد ، والدبيلات ، والخراجات ، وفساد العقل ، وكدر الحواس ، وضعف الحركات ، وترهل البدن ، وذهاب الشهوة للطعام .وهو يختلف في أفعاله هذه بحسب اختلاف أنواعه .

الخمر الأسود

والأسود الغليظ الحلو منه أكثر إغذاء وتوليداً للسدد والدم الغليظ الأسود وشرها لمن يعتريه الامتلاء والأمراض السوداوية ، وخيرها للمنهوكين ، وأوفقها لمن يريد أن يزيد في لحمه .

الخمر الأبيض

والأبيض الرقيق أقلها إغذاء ، وأوفقها للمحرورين . فإن الشراب له مع إسخان الأبدان أن يخرج الصفراء التي تتولد قليلاً قليلا في البول كما ذكرنا قبيل ، فيدفع كون الأمراض المرارية ، ولا سيما مثل هذا الشراب ، فإنه لا يسخن كثير إسخان ، ويدر البول إدراراً صالحا كثيرا .

الخمر الأسود

والأحمر المعتدل في غلظه ورقته أغذأ الشراب ، وهو يولد دما جيداً .

الخمر الأصفر

وأما الأصفر المر الطعم القوي جدا فإنه يسخن إسخانا قويا ، ويضر بأصحاب الأمزاج الحارة إلا أن يكثروا مزجه جدا ويتنقلوا عليه بالفواكه الباردة .

الريحاني

والريحاني منه أكثر صعودا إلى الرأس وصديعاً له . ولذلك ، ينبغي أن يحذره من يعتريه الصداع والرمد ويسرع إلى رأسه الامتلاء .ويدفع مضرته متى اضطر إلى شربه مضطر بشم الكافور والرياحين الباردة ، وتبريد الرأس بالماء ورد والصندل والخل ودهن الورد ، والتنقل عليه بالسفرجل وجميع ما يمنع صعود البخار إلى الرأس ، وهو جميع الفواكه الحامضة القابضة .

العتيق والحديث

والعتيق أكثر تجفيفا للبدن ، إلا أنه أقل بخاراً .والحديث كثير البخار سريعه ، إلا أن بخاره بخار رطب لا ينكي في الرأس كثير نكاية كما ينكي فيه الريحاني والأصفر المرّ العتيق جداً .

الصرف والممزوج

والصرف أوفق للبطن وأجود في كسر الرياح وهضم الطعام ، وأردأ للرأس في تبخيره والصعود إليه .أما الممزوج بالضد والمعتدل المزاج فمعتدل في ذلك ، وينبغي أن يكثر مزاجه للمحرورين ، ولا سيما ما كان

أقوى وأعتق حتى يبلغ أن يحس له بكثير طعم ، ويقله للمبرودين ، ويعتدل فيه أصحاب الأبدان المعتدلة .

الكدر والقابض

والكدر من الشراب لا يفتح السدد ، بل ربما ولدها والتقعقع في المفاصد والحجارة في الكلى . والغليظ القوام هو أغذأ وأوفق لمن يريد أن يخصب بدنه . والرقيق أجود لمن يريد تلطيف تدبيره .والقابض منه أوفق لمن يحتاج إلى قبض الطبيعة وعقلها وتقوية المعدة . وهو في دفع الفضول وإخراجها متخلف عن سائر صنوف الشراب .

القهوة والمشمش

والقهوة نوع من الشراب أوفق للمحرورين ، غير أنه يسقط الشهوة للباء . والمشمش يسرع إلى توليد الحميات وتعفين الدم .

الزبيبي

ونبيذ الزبيب المجرد يذهب مذهب الشراب الأسود الغليظ ، إلا أنه أقل إسخاناً منه للبدن ، وهو أقوى قبضاً .وأما المعسَّل والمشمش العتيق فإنه يسخن إسخانا قويا ، وينقي الكلى ، وينفع من أوجاع المفاصل الغليظة .ونبيذ العسل ، ولا سيما المصري المتخذ من العسل وماء النيل الكدر ، فملهب جدا ، كثير التوليد للمرار .ونبيذ التمر والدوشاب كثير التوليد للدم العكر ، قليل المعونة على الهضم ، مطلق البطن إطلاقا ليس بالنافع جدا ، بل كأنه إزلاق وإطلاق يثفل على الطبيعة أن تحميه .

السكري

وأما نبيذ السكر فمصدّع ، سريع الصعود إلى الرأس إلا أنه يدرّ البول ، وينقي الكلى والمثانة ، ويذهب بخشونة الصدر والرئة .

نبيذ الفانيد ونبيذ الحنطة

وأما نبيذ الفانيد فأنفع للصدر ، وأشد إطلاقا للبطن ، وأقل نفخا ، إلا أنه يطفو على المعدة ، ويغثي ، ويسخن الكبد ويورمها . وفي الدم المتولد منه حدة وحرافة ، لأن في الفانيد السجزي قوة من لبن العشر . فأما الخزائني فمأخذه مأخذ السكري ، إلا أنه أقل جلاء وأكثر تليينا .وأما الأنبذة المتخذة من الحنطة والشعير والجاروس فكلها مقصرة على منافع الشراب ، وخمة ، منفخة .

نبيذ النارجيل ونبيذ الرمان

وأما الماء السائل عن عرق النارجيل فمسخن ، ومقصر عن الشراب في منافعه .وكذلك نبيذ الرمان وجميع ما يتخذ من النبيذ من الفواكه ، كالرمان الحلو ، والتوت الحلو ، والكمثرى ، ونحوها ، فكذلك مقصّر عن منافع الشراب . والأجود إنها لا ستعمل لأنها تغلظ وتنفخ ، لكن نبيذها على كل حال أقل في ذلك من عصارتها .

أول مضار الشراب

فلنرجع الآن إلى ذكر المضار التي لا تزال تحدث من شرب الشراب وذكر ما يدفعها . فنقول إن المضار التي لا تزال تحدث من شرب الشراب هي : الصداع ، والرمد ، وحمى الكبد ، وذهاب شهوة الطعام ، والغثى ، والسدر ، والدوار ، والرعشة والخمار .

الصداع بعقبه

فمن كان يكثر به الصداع عن شرب الشراب ، فليختر الأبيض الرقيق منه والعديم الريح . وإن اضطر إلى غيره ، فليكثر مزاجه حتى يفقد طعم الشراب ، وليتنقل عليه بالسفرجل الحامض أو بربه إذا لم يصب السفرجل ، ويضع على رأسه في وقت الشرب خرقا مبردة بالماء ورد والكافور ، وينشق عند النوم دهن الورد ويشم عليه البنفسج واللينوفر ونحو ذلك .

الرمد بعقبه

فأما من يسرع إليه الرمد بعقبه فليشرب ساعة يفرغ من الشرب سكنجبينا ساذجا مبردا بالثلج . فإن ذلك مما يغثيه ويقيئه . فليشربه بعد نومه أو حين يفيق من سكره . وعلى أن السكنجبين الساذج المبرد جدا قلما يغثي ، إلا إن كان ضعيف المعدة جدا ، ومن كان كذلك فليستعمل السكنجبين السفرجلي .صفة سكنجبين السفرجل : يؤخذ من ماء السفرجل الحامض المسكن المصفى عن ثقله جزء ، ومن الخل المعتدل الثقافة جزء ، ومن السكر الطبرزد ثلاثة أجزاء ، فيطبخ وتنزع رغوته حتى يصير له قوام .وليتعهد طلي أجفانه عند نومه وجبهته وصدغيه بأشياف ماميثا وصندل أحمر والفوفل والطين الأرمني والخل والماء ورد ، ويقطر في عينيه قبل النو الماء ورد ، وإن نقع فيه السماق كان أقوى .وليختر من الشراب ما ليس بريحاني ولا مر ، ولكن المائي والقهو ، ويشربه على العدسية الصفراء والقريص والهلام ، وفي الجملة على الأغذية الحامضة ، ويتعهد الفصد والحجامة وتليين البطن فضل تعهد .

حمى الكبد منه

وأما من يحمى عليه من كبده فليختر أيضا القهو والتفه النائي ، وليتنقل عليه بالرمان الحامض ويمزجه بالماء الصادق البرد ، ويشرب على ما وصفنا من الأغذية الباردة .ومن يصيبه بعقب الشراب ثقل في كبده ، بلا ضيق في النفس ولا وجع ، ولكن يحتسب أن ثقلا معلقا حيث موضع الكبد ، فليختر من الشراب أرقه ، ويجتنب الغليظ والكدر ، ويتنقل عليه بالكرفس المربى والجزر ، ويأكل في طعامه الخرشف والكبر المخلل والهندباء والطرحشقوق ، ويتعهد ما قدمنا ذكره مما يحل سدد الكبد ، ويجتنب الحلو منه خاصة والحلواء المتخذة بالنشا والعجين الفطير .

ضيق النفس منه

وأما من يصيبه مع الثفل في كبده ضيق النفس وحمى ، فينبغي أن يبادر إلى الفصد ثم إلى سائر التدبير الذي وصفنا ، وإلى تضميد الكبد بالأضمدة الباردة . فإن كفى ذلك ، وإلا هجر الشراب مدة . فإن هذا عارض لا يحتمل الاستهانة به ، وينذر بتورم الكبد ، فهو لذلك خارج من حدود حفظ الصحة ، داخل في علاج

الأمراض .وقلما يحدث به الشراب ضرراً في طحاله ، لأن الشراب دائما يضمر الطحال دائبا ، كما أن الماء يهيجه ويعظمه إلا في الفرد . ويحدث بأصحاب الأطحلة العظيمة جدا والدماء الغليظة ومن الشراب الأسود الرقيق .ومن حدث به ذلك ، فليجتنب الغليظ الأسود والكدر والحلو ، ويختلج الأصفر المر الرقيق ، ويقل مزاجه وشربه على يسير الطعام ولطيفه لا على الشبع والري التامين .

قيء السوداء بعده

وقد نجد قوما يتقيئون عن إدمان الشراب خلطا سوداوياً . وفي ذلك لهم منافع عظيمة متى خرج بسهولة . وليس ينبغي في هذه الحال أن يقلب هذا الخلط عن مجراه هذا . فأما متى لم يخرج بسهولة وهاج بعقب الشراب الفواق والكرب ، فينبغي أن يعاني بشرب الجلاب والماء الفاتر ليسهل خروجه ، ثم يأخذ فيما بعد من الأيام ما يسهل السوداء ويفصد الباسليق من اليد اليسرى .

القرقرة عنه

ومن حدث به عن الشراب وجع في الكبد وتقرقر إذا غمز عليه مع لين الطبيعة وضعف الهضم ، فليختر الشراب الأصفر المر القوي ويشربه على أمراق المطجنات والألوان الكثيرة التوابل والأباريز ، ويقل المزاج ويتنقل بالجوز واللوز والجلوز ، وهو حب الصنوبر ، والفستق ، ويهجر البقول والفواكه الرطبة حتى يسكن عنه العارض .

ذهاب شهوة الطعام بعقبه

وأما من يحدث به عند إدمان شربه ذهاب شهوة الطعام ، والغثي ، وتقلب النفس ، وتكسير البدن مع ثقل الرأس ، ونوم مضطرب متشوش ، فإن هذه أعراض الخمار ، والخمار تخمة النبيذ . ولذلك ، ينبغي إذا حدث أن يطلب النوم مدة طويلة ، ويغمز فيها الأطراف ، ثم يدخل الحمام ويصبّ على الرأس ماء فاتر كثير ، ثم يخرج ويراح .فإن خفت الأعراض وجاءت شهوة الطعام فذاك ، وإلا طلب النوم أيضا والسكون ، ثم عاود الحمام حتى تخف الأعراض وترجع الشهوة .فإن أفرطه بعض أعراض الخمار ، كالغثي ، والصداع ، قصد إلى الغثي بتسهيل القيء بالسكنجبين والماء الفاتر مرات حتى يخرج ما يخرج من المعدة ، ثم يشرب رب الرمان أو رب السفرجل أو رب الريباس ، ويقضم من الطين النيسابوري ، ويجعل أكله إذا عادت الشهوة فراريج بماء الحصرم مطيبة بنعنع كثير .وإن أفرط الصداع قصد بما ذكرنا من التبريد والتطفئة ، إن كان الوجه والرأس معه حار الملمس ومعه الضربان في الأصداغ .وإن كان لا حرارة ولا ضربان معه ، بل ثقل غالب ، ميل إلى الاستحمام وصب الماء الحار عليه ، وأكل إذا عادت الشهوة من الكرنبية والعدسية لتسكينه .

الخمار

وفي الناس أقام لا يسكن عنهم الخمار وأعراضه سكونا تاما ، إلا بشرب شيء من الشراب . لكنه من الخطأ العظيم أن يشرب في هذا الوقت ما يعيد السكر ، لكن الشيء اليسير قليلا قليلاً وممزوجا . وينتظر ما بين

القدح والقدح وقتا صالحا ، فيقطع الشرب عند سكون ذلك العارض المؤذي .ومما يكسر من عادته الخمار الجلاب بالثلج ، والفقاع ، وماء الخبز ، وهو الشلماب ، وربوب الفواكه القابضة الحامضة .

الرعشة منه

وأما من يورثه الشراب فالحزم أن يهجره البتة أو يقل منه ، فإنه إن انهمك فيه و لم يبال به كان على خطر من الفالج والسكتة .وقد يغتر كثير من هؤلاء بما يحدث من السكون عند ابتداء السكر ، وذلك خطأ عظيم . والرعشة تصير بعد ذلك أقوى مما كانت ألا ، لأن الشراب في الجملة مرخٍ للعصب ، موهن للدماغ .والماء أصلح من الشراب ، ولا سيما البارد ، لأصحاب علل الدماغ والعصب .

السدار بعقبه

فأما من يصيبه السدار والدوار فليختر أقل النبيذ صعودا إلى الرأس ، وينتقل بما يمنع البخار ، ويعن بإسهال الطبيعة فضل إسهال ، وخاصة بالأيابيع الذي لا زعفران فيه . فإن لتواني في ذلك يوقع في الصرع ، وفي الداء المسمى السبات .

ضيق النفس والخفقان منه واختلاج القلب

وقد يعرض عرض رديئان عن إدمان الشراب ، أحدهما ضيق نفس قصير المدة ويعدو عدوا إلى التبريد ، وهو عارض رديء ينذر بالموت فجأة ، وينذر به باختلاج القلب . ولذلك ينبغي متى حدث أدنى خفقان لمن يشرب النبيذ أن يقطع الشرب من ساعته ، ويبادر إلى فصد الباسليق من اليد اليسرى ، فإن هذا باب عظيم جدا لا يحتمل التغافل عنه . وينبغي أن يهجر الشراب فيما بعد ذلك مدة ، ويلطف الغذاء ، ويستعمل من الأدوية القلبية ما لا يسخن . مثل هذا الدواء دواء المسك غير المسخن .صفة دواء المسك : ينفع من الخفقان ، ولا يسخن . يؤخذ من الورد المطحون والطباشير والكزبرة اليابسة والكهربا من كل واحد جزء ، ومن اللؤلؤ الصغار نصف جزء ، ومن المسك الخالص الجيد سدس جزء ، ويؤخذ من السكر الطبرزد ، فيحل بماء التفاح الحامض المعصور لمصفى ، ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ، ويطرح فيه أوراق من الأترج ، وتعجن به الأدوية .ويتعهد هذا الدواء صاحب هذا العارض ، فإنه دواء شريف لتقوية القلب من غير إسخان ، ويصلح للخفقان واختلاج القلب مع حرارة .

التشنج منه

والامتداد والعارض الآخر تشنج أو امتداد يحدث بالسكران أو المخمور ، وشرهما ما هو التمدد ، وينذر بذلك اختلاج كثير في جملة البدن .وينبغي ساعة يحدث ذلك أن يقطع الشرب ويبادر إلى القيء ، وإن لم يجيء يسهولة فبدواء مقيئ قوي ، فإذا استفرغ جميع ما في المعدة جلس في ماء حار بقدر ما يلين البدن وينتفخ قليلا ، ثم يخرج ويمرخ الخرز والمفاصل منه بدهن القسط أو النرجس أو السوسن أو البان ، ولا يأكل شيئا البتة يومه وليلته تلك ، ويعاود الأبزن والمرخ ولا سيما إن بدا شيء من التشنج . فإذا زالت هذه الأعراض هجر الشراب مدة طويلة ، و لم يكثر منه باقي العمر ، وينتفض بالأيارجات الكبار ، وأوفقها في هذا الباب أيارج روفس

.وهذا أيارج موافق صفته : يؤخذ من الأسطوخوديوس الحديث مسحوقا وزن درهمين ، ومن القنطوريون الصغير وزن درهم ، ومن شحم الحنظل دانقين ومن الغاريقون وزن أربعة دوانيق ، ومن الغريبون وزن دانق ، ومن الزنجبيل والوج والجندبيد ستر من كل واحد وزن دانق .وهي شربة تخرج فضول العصب والدماغ والنخاع ، وتنفع في هذه الأمراض كلها ، أعني الصرع والسكتة والفالج والسبات والشخوص والتشنج والامتداد الرطب ، لا عديل له في ذلك إن شاء الله تعالى .وربما طرح معه موضع شحم الحنظل من عصارة شحم قثاء الحمار ، وذلك إذا كان الشحم عتيقا ، ولطف غذاؤه ، وأماله إلى المسخنة كماء الحمص والخردل واللحم الأحمر المعلق المطيب بالفلفل والأباريز والأفاويه والمطجنات من لحوم الطير والصيد .

الخفقان بعقبه

وأما صاحب الخفقان فيأكل المصوص من الدراج والطيهوج والمتخذ منها بماء الحصرم والقريض من الجدي ، ونحو ذلك من الأغذية . وقد أتينا أيضا من دفع منافع الشراب ودفع مضاره على ما فيه الكفاية .^

الفصل الرابع

في الأشربة غير المسكرة

ولأن كثيرا من الناس معتادون أن يستعملوا بعض الأشربة الغير مسكرة ، فينبغي أن نقول فيه قولا قصداً .

السكنجبين

فنقول أن هذه الأشربة أحدها السكنجبين ، وهو المخصوص بكثرة الاستعمال ، وهو شراب كثير المنافع جدا ، وله أيضا مضار في بعض الأبدان والأحوال . فلذلك صار الأجود أن نذكر هذه المضار وأوقاتها ليجتنب عندها .فمن منافع السكنجبين أنه يطفئ الصفراء إذا شرب بالثلج ، ويقطع ما في المعدة والأمعاء من بلغم فيندفع إلى أسفل وينقي بذلك ، ويبرد الكبد الملتهبة ويفتح سددها ، ولا سيما إذا كان متخذا بالأصول والبزور .إلا أن البزوري منه لا يبلغ في التطفئة مبلغ الساذج ، ولذلك البزوري أوفق لمن قصد تفتيح السدد .والساذج أوفق لمن أراد التطفئة وتبريد الكبد ، فإن اتخذ بأصول الهندبا وبزره ، ورش عليه في الطبخ شيء من الماء ورد ، كان شرابا نافعا عجيبا للمحرورين وأصحاب السدد .إلا أنه ليس بجيد للمعدة ، ولا للعصب ، ولا للأرحام ، ولا للصدر ، ولا للرئة ، اللهم إلا أصحاب الربو ، ولا لسحج الأمعاء أيضا ، ويسقط شهوة الباه . فلذلك ينبغي أن يحذره أصحاب المعد الضعيفة الباردة ، والبطون المنطلقة ، والصدور الخشنة ، أعني عند النزلة والزكام والسعال اليابس الذي لا يحتاج أن يقلع معه شيء من الصدر ، وعند تقلب النفس ، لنه يزيد في الغثي . وأصحاب الرعشة ، وضعف العصب ، وأوجاع الأرحام ، فيجب أن يحذروه .ومتى كان أحمض كان أضر بالعصب والأعضاء العصبية ، كالمعدة والأمعاء والأرحام ، وعند تفطير البول وذربه ، لأنه يزيد في ذلك ويضر بالمثانة إضراراً شديداً .

الجلاب

ويتلوه الجلاب في كثرة استعمال الناس له . وهو صالح للمعدة ، والصدر ، والرئة ، وحرقة البول . وينبغي أم يجتنب عند إطلاق البطن والطبيعة والسحج والزحير والبواسير .

ماء العسل

وماء العسل أبلغ في هذه المضار من الجلاب ، ومع ذلك لا يطفئ ولا يبرد بل يسخن ، ولا يحتمله إلا المبردون وينفع من يعتريه الأمراض الباردة والمبلغمين وأصحاب المعد الكثيرة الرطوبة ، ولا سيما المعمول بالأفاويه .

الفقاع

وأما الفقاع فضار بالعصب ، كثير الصعود إلى الرأس ، مبرد للمعدة ، منفخ ولذلك ينبغي أن يجتنب عند وجع الجنب عند وجع الجنب والأضلاع والقولنج وانطلاق الطبيعة . ويصلح عند التهاب المعدة والعطش الشديد من خمار ، كان ذلك أو من طول عهد بالطعام والشراب .فأما الخبزي فأقل ضرا بالعصب ، وأقل نفخا منه .والأرزي منه أقل نفخا من الشعيري ، وأقل ضررا بالعصب .والمعسَّل منه أقل تطفئة وتبريدا ، وأقل نفخا

وإضراراً بالعصب .ومن كان يكثر من الفقاع مشهيا له فليتعهد الأدوية التي تدر البول باعتدال ، ويأخذ في الفصلين المسهل المتخذ بشحم الحنظل ، فإنه بذلك يمكن أن يسلم عن إضراره بالدماغ والعصب .

الشراب الحلو

وأما الشراب الحلو الغير المسكر الذي يستعمله كثير من الناس ، ويتخذ مرة من العصير ، ومرة من الزبيب ، ومرة ساذجا ، ومرة بأفاويه ، كالخردلي والميفختجي ، فإنها تنفخ ، وتطلق البطن ، وتورمه بالرياح .ويجتنبه من تسرع الصلابة إلى طحاله وكبده ، لأن هذين الشرابين يورمان هذين العضوين . فإن كانا مع ذلك متخذين بالأفاويه أسخنا الكبد .والميفختج خاصة ينفع من خشونة المثانة وتقطير البول وسلسه .وأما الجنديقون والرساطون والميبة ، وما أشبهها من الأشربة ، ينبغي أن تتوقى في الأبدان والأزمان الحارة ، وعند الحميات ، ولا الكثيرة الأفاويه وتصلح للمبرودين ومن يحتاج إلى إسخان معدته وكبده وقلبه بعض الإسخان والتقوية .وفيما ذكرنا أيضا من هذه كفاية .^

الفصل الخامس

في منافع اللحوم ومضارها وصنوفها

وما الأوفق منها في حال دون حال ودفع المضار الحادثة عنها وإصلاحها .فلنذكر الآن اللحمين الطري منها والقديد والنمكسود وضروبها ، إذ كانت إحدى الأغذية المعتمدة عليها .فنقول أن اللحم كثير الإغذاء جيده ، ويتولد منه دم متين صحيح كثير . وهو من أغذية الأقوياء والأصحاء ، ومن يكد ويتعب ، ولا يحتمل إدمانه غيرهم لأنه يسرع الامتلاء ويورث الأمراض الامتلائية .ويختلف بحسب اختلاف أجناسه وأزمانه ومواضعه وأعضائه ، فتكون لحوم الحيوانات البرية في أكثر الأمر أيبس من الأهلية ، ولحوم الفتية أرطب ، ولا سيما القريبة العهد بالولادة .

موضعه ولونه وسنه وعظمه وصغره وجنسه

ولحوم الجبلية أيضا أيبس من لحوم البرية ، ولحوم الأهلية أرطب وأكثر غذاء وأكثر فضولا .واللحم الأحمر أكثر غذاء وأبطأ نزولاً ، والسمين أقل غذاء وأسرع نزولا ، والمجذع معتدل فيما بينهما .والأعضاء الكثيرة الحركة ، القليلة اللحم والشحم ، كالأكارع ، أقل غذاء والمنضج المهري بالصنعة والأباريز الحارة والخلول الثقيفة أسرع انهضاما وأقل غذاء ، والغير منضجة بالضد .

لحم الطير في الجملة

ولحم الطير في الأكثر أخف ، وأرق دما ، وأقل فضولا ، اللهم إلا لحوم طيور الماء والآجام .والأغلظ من اللحوم والأكثر غذاء أوفق لأصحاب التعب والرياضة الكثيرة .والألطف والأقل إغذاء لأصحاب الأبدان الضعيفة الناعمة و لم لا يرتاض .والأيبس من اللحوم أوفق لمن يعتريهم الأمراض الرطبة كالمستسقين وغيرهم .والأرطب أوفق للمحمومين النحفاء ومن تعتريهم الأمراض اليابسة كالدق ونحوه .

لحم الضأن والمعز

ومما جرت العادة بكثرة استعماله منها لحم الضأن والمعز والبقر ، فلنذكرها أولاً .فنقول إن لحم الضأن أكثر إغذاء من لحوم المعز ، وأكثر إسخانا وترطيبا ، وأكثر فضولا . والدم المتولد منه أمتن وألزج وأرطب وأسخن من الدم المتولد من لحم المعز . فلذلك لحوم المعز أوفق لأصحاب الأبدان الملتهبة والقليلة الرياضة ، وأبطأ إلى الامتلاء والحميات ، وأصلح في الأوقات والأزمان الحارة ، ولمن لا يحتاج إلى كثير قوة وكدّ .وبخلاف ذلك ، فلحوم الضأن أوفق لأصحاب الأمزاج المائلة عن الاعتدال إلى البرد ، ولمن تعتريهم الرياح ، وفي الأزمان والبلدان الباردة ، ولمن يرتاض ويكد كداً معتدلا ويحتاج إلى قوة وجلد ، فليختر بحسب ذلك . فإن اضطر في بعض الأوقات ، فالاختيار من لحم الضأن أوفق من لحم الماعز ، وبالضد فليتلاحق دفع ضرر ذلك بالصنعة ، فيصنع لحم الضأن بالخل في حال يحتاج مع التلطيف إلى تبريد ، وبالمري حين يحتاج إلى تلطيف وسرعة إخراج ، وبالمصل الرائب والكشك والسماق وحب الرمان حيث يحتاج إلى تبريد فقط .

القول في لحوم المعز

وتصلح لحوم المعز باختيار السمين منها ، وبصنعتها بالبصل والزيت والحمص واللفت والجزر ، وفي الجملة الاسفيذباجات . ويؤخذ قلبها وبعدها من الفواكه والبقل والأشربة ما يتلاحق به ذلك ، فيعمد لما يسخن ويرطب منها عند أكل لحوم المعز ، ولما يبرد ويجفف عند أكل لحوم الضأن .ويشرب على لحوم المعز الشراب الأحمر والذي له أدنى غلظ وحلاوة وليس بالعتيق جدا ، وعلى لحوم الضأن الشراب الأبيض الدقيق والقهو . ويكون الحلو على لحوم الضأن أقل ، وعلى لحوم المعز أكثر . والإصابة على لحوم الضأن من الشراب الحلو أقل ، وعلى لحوم المعز من هذه أكثر . والإصابة من الفواكه الحامضة والمزّة على لحوم الضأن أكثر ، وعلى لحوم المعز أقل ، ومما يسخن كالتمر واللوز والفانيد والنارجيل أكثر .فإنه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من اضطر إلى إدامة لحم المعز ، ولحم الضأن أوفق له ، وهم أصحاب الأمزجة المائلة عن الاعتدال إلى البرد من أن تشبكهم الرياح ، وتنعقل بطونهم ، وتنهك أجسامهم ، وتضعف قواهم . ويسلم من أكل لحوم الضأن ، ولحم الماعز أوفق له ، من أن يهيج به الحميات ، وثور به الخراجات ، والدماميل ، والأمراض الحارة .

لحوم الجداء والحملان

وإذ ذكرنا في لحوم الضأن والماعز ما ذكرنا ، فقد بان منه الأمر في لحوم الجداء والحملان . غير أن لحوم الحملان أرطب من لحوم الضأن ، بحسب قرب عهدها بالولادة . وكذلك الجداء أرطب من لحوم المعز ، إلا أن لحم الجداء مختار موافق لأهل الترفة والدعة ، وذلك أنه قليل الفضول معتدل في الحر والبرد والرطوبة واليبس ، فهو أوفق لهم من لحوم الحملان إذ كان لا يسرع بالامتلاء ولا يضعف عليه القوة أيضا ، ولا ينهك البدن ولا سيما في الأزمنة والبلدان الحارة .

لحم البقر

فأما لحوم البقر فيتولد منها دم غليظ متين وليس باللزج جدا ، وهو يصلح لمن يدمن الكد والتعب ، ولا يصلح إدامته لغيرهم .وإن أدمنه من ليس بموافق له أورث غلظ الطحال والدوالي والسرطان ، ونحوها من الأمراض المتولدة عن الدم المائل إلى السوداء . ولذلك ينبغي أن يدفع مضار هذه من يدمن هذا اللحم بالتعهد لإسهال السوداء ، ولا يتعرض لإدرار البول ، ويجتنب الشراب الأسود الغليظ خاصة ، ويشرب الرقيق المائي القهو في حال التهابه ، والرقيق الأصفر في حال سكون بدنه .والخل الثقيف فإنه وإن كان يفي بدفع مضرة غلظ هذا اللحم ، فليس يفي بأن يجعل الدم المتولد منه غير مائل إلى السوداء . فلذلك ينبغي أن يتعهد المدمن لأكل هذا اللحم إسهال السوداء ، والأجود له ذلك .وقد ينتفع المحرورون وأصحاب الأكباد الحارة بالسكباج المتخذ من لحم البقر ، ولا سيما مرقة المبرد المصفى دسمه المسمى الأهال . فإن هذا المرق يبلغ إلى أن يذهب باليرقان إذا تأدم به مع الخيار وتحسى منه .فأما المبردون فليصلحوا اللحوم البقرية بعد التهري بالخل ، والعسل ، والثوم ، والكاشم ، والسذاب ، والجرجير ، ويأكلوها من بعد الخردل ، ويقلوا شرب الماء عليها حتى يخف البطن ، ثم يشرب عليها أقوى الشراب .

لحم الجزور

فأما لحم الجزور فمسخن ، ملهب ، مع غلظ كثير . ويصلح أن يأخذ منه من تعتريه الرياح والأمراض الباردة في أواخرها كحمى الربع ، ووجع الظهر والورك ، وعرق النسا ، إذا كانت مزمنة . وليؤخذ من غير أن يصنع بخل .فأما غيرهم فليصلحه بالخل والمري ، فإن الخل يكسر من حرارته ويلطفه ، والمري أيضا يلطفه ويهريه ويسرع إخراجه .ومن اضطر إلى إدمانه فليتعهد الأدوية الملطفة التي لا تسخن ، والخل أحدها ، والكبر المخلل والاشترغار المخلل . ويستعمل أيضا في بعض الأوقات إذا لم يكن البدن حاميا والهواء حاداً الزنجبيل المربى .

لحم الأرنب

وأما الأرانب فمولدة للدم الأسود العكر الحاد المتين ، فليصلح إن اضطر مضطر إلى أكلها بأن يديم تدسيما كثيرا بالأدهان التي ذكرنا ، أو يطبخ بالماء والملح والزيت المغسول طبخا طويلا حتى يتهرى . وإن شويت فتشوى على بخار الماء .وليتعهد جميع من أدمن لحوم الصيد إخراج السوداء ، وترطيب بدنه إذا لم يكن مركوباً ، وتبريد بدنه إذا لم يكن مبروداً ، وكان محروراً .ودماغ الأرنب إذا شوي نافع لمن به رعشة ، ولا سيما إن أكل بالفلفل والخردل .

لحم الغزال

فلنقل في لحوم الصيد بقدر الحاجة . فنقول إن لحوم الغزلان أصلحها ، وألذّها ، وأقربها إلى الطبيعة . وهو مخفف للبدن بقياسه إلى لحم المعز الأهلي ، فضلا عن لحوم الضأن ، ولذلك يصلح للأبدان الكثيرة الفضول والرطوبات ، ولا يصلح أن ينفرد به من يحتاج إلى إخصاب البدن وحفظ قوته .وهذا اللحم خفيف ، سريع الهضم ، ليس بكثير الإغذاء . فيمن اضطر إلى إدمانه ممن ليس يحتاج إلى تخفيف بدنه وتلطيفه ، فليصلحه بالأدهان التفهة كدهن اللوز ، والسمسم المقشر ، وسمن البقر . وأما من يعتريه القولنج والرياح الباردة فليتخذه بدهن الجوز ، والزيت المغسول ، والماء ، والملح .وإذا شوي كان عسر الخروج من البطن ، فليجتنب أكثر لحوم الصيد من يعتريه القولنج وعسر خروج الثقل .وليس لاتخاذه بالخل وجه ، لأنه لا يحتاج إلى تلطيف ولا تخفيف ، ويبطئ إذا اتخذ به نزوله ويقل إغذاؤه جداً .

لحم حمار الوحش

فأما لحوم الحمير الوحش فغليظة جدا ، مسخنة ، وهي تنفع إذا طبخت بماء وملح وأكثر فيها من الدار صيني والزنجبيل وتحسى أمراقها .وأكل السمين من لحومها ينفع من تشبيك المفاصل والرياح الغليظة ، وكذلك إذا طبخت بدهن الجوز والزيت . فمن اضطر إلى إدمان أكلها فليتعهد ما يخرج السوداء ، ويتعهد الترطيب والتبريد لبدنه إن لم يكن مبلغماً .ومتى حدث عن أكل لحوم الوحش تمدد في المعدة وبطء خروج الثفل ، فينبغي أن يبادر إلى الجوارشنات المسهلة كالتمري والشهرياراني ودواء الخير ، ونحوها من الجوارشنات المركبة من التربذ والسقمونيا والأفاويه الحارة .

لحم الأيل

وأما لحم الأيل فالأجود أن يُجتنب ، وخاصة ما كان حديث العهد بالصيد ، وكان قد صيد في زمان حار ، و لم يأت عليه منذ صيد أيام كثيرة ، و لم يشرب ماء كثيرا . فإن لحومها ربما قتلت في هذه الأحوال .وهو لحم غليظ ، رديء الخلط ، ينبغي أن يصلح بشدة التهري والتدسيم بالأدهان ، على ما ذكرنا ، وشرب الأشربة الملطفة للبدن ، المطلقة للبطن عليه ، نحو شراب التين والفانيد وماء العسل .ويقرب من هذا اللحم لحوم الكباش الجبلية ، وينبغي أن يصلح بما يصلح به لحم الإبل .

لحوم الطير

فأما لحوم الطير فمنها الطيهوج ، ثم الدراج ، ثم الحجل ، ثم البدرج . وكلها جيدة الغذاء ، لا تحتاج إلى إصلاح . غير إنها لا تصلح أن يدمنها الأصحاء ويعتمدوا عليها ، ولا سيما لمن يكد ويتعب ، ومن هو جيد المعدة قوي الهضم .فأما الضعفى والمرضى ومن يحتاج إلى تلطيف تدبيره ، فلا شيء أوفق لهم منها .وينبغي أن تصنع صنعة موافقة ، فتصنع للمحرورين بالخل وماء الحصرم ونحوه ، ولمن ليس بملتهب البدن فيطجن بالمري والزيت ، ولمن يريد أن يزاد في تجفيف بدنه فبالشواء والكردناك .وكلها تجفف الطبيعة ، ويعسر خروجها من البطن ، ولا سيما ما لم تكن سمينة وما شويت . فلذلك ينبغي أن يأكلها من يتأذى بيبس الطبيعة باسفيذباجات قد صب فيها دهن اللوز والزيت المغسول ، ويتعهد ما يلين الطبيعة ، ويأكل معها شيئا من الحلواء ليستدرك بذلك قلة إغذائها ، ويسهل خروجها أيضا ، الله إلا من يميل إلى قلة الغذاء ، كمن يحتاج إلى تدبير ملطف والمرضى ، فإن هؤلاء ينبغي أن يسهلوا خروج هذه اللحوم من بطونهم بالأشياء اللينة الإسهال . فيخرجه المحرورون بالتي هي أوفق لهم ، والمبردون بما هو أوفق . وقد وصفنا من هذين الصنفين جميعا من الأدوية صفات كثيرة .

لحم الدجاج الأهلية والبدرج

فأما لحوم الدجاج الأهلية فإنها جيدة الغذاء أيضا ، يتلوها البدرج في جودة الغذاء . إلا إنها أكثر إغذاء منه ومن سائر ما ذكرنا . فإن كانت مع ذلك مسمنة ، كانت كثيرة الإغذاء . وربما بلغت إلى أن تكون كثيرة الفضول على حسب تسمينه وعلفه وموضعه ، وهو يرطب الجسد ويخصبه على مقدار تسمينه أيضا . والغير المسمن أيضا من الدجاج الأهلية أشد ترطيبا للبدن من سائر الطيور الوحشية .وهو لحم معتدل ، ملائم للبدن المعتدل الذي لا يكد كدا شديدا . وهو يحسن اللون ، ويزيد في المني .والدماغ ، وخاصة من أدمغة الدجاج الأهلية ، فإنه يغذو الدماغ غذاءً كثيراً ، ويصلح حال من خفّ عقله .وهو صالح ليس يحتاج إلى كثير إصلاح ، إلا إذا أدمن . وأما أصحاب الأمزجة الباردة فإنه كثيرا ما يعتريهم منه القولنج ، ولا سيما إذا أكلوه بالحصرم .وليس ينبغي أن يجمع بين لحم الدجاج والماست ، فإنه يخشى منه كون القولنج الصعب الشديد . وأكله أيضا مع الخبز يعسر خروجه فضل عسر .وإصلاحه كما ذكرنا من إصلاح لحم الطيور التي تقدم ذكرها .

لحم الفراخ

وأما الفراخ فلحومها حارة ملتهبة ، ولشحومها حرارة ظاهرة بينة ، ولذلك لا توافق المحرورين . إلا إنها أسهل خروجا من البطن من لحوم الدجاج ، ولا سيما إذا طبخت بماء وحمص وشبث وملح ، فإنها عند ذلك

سهلة الخروج من البطن .وتوافق أمراقها المبرودين وأصحاب البطون المنعقلة ، وتنفع من وجه الظهر الغليظ المزمن ، وتسمن الكلى ، وتزيد في الباه .إلا أن للفراخ خاصة مضرة بالدماغ والعين ، ولا سيما المشوية ، فينبغي أن يدفع ذلك بأن يشرب عليها بعض ما ذكرنا من الأشربة المانعة لصعود البخار إلى الرأس .وجوذابتها إذا كثر فيها من شحومها أوفق للكلى وأشد زيادة للباه .

لحوم البط

فأما لحوم البط والإوز فاكثر فضولا من لحوم الدجاج المسمنة . وهي في ذلك زهمة سهكة ، تكثر السهوكة بحسب مواضعها وغذائها ، وكلما كثر فيه ذلك فهو أردأ . والدم المتولد منه أشر وأسرع على العفونة .ويصلح من لحومها بأن يطبخ بالخل والأفاويه الطيبة الملطفة والبقول التي تلك حالها ، كالسذاب والنعنع والكرفس ، وتعمل اسفيذباجاً ، فليصب عليها ماء أو ماءين لتقل سهوكتها ، ثم يلقى معها الحمص والكراث والدار صيني .وإن شوي منها شيء فليمسح بالزيت ، ويجعل في جوفه رؤوس من البصل وأسنان من الثوم ، فإن ذلك يذهب سهوكته . وإن مقر فليكن بالخل الثقيف بعد أن يسلق سلقا ويصب ماؤه ، ويحشى جوفه بالكزبرة ، والسذاب ، والكرفس ، وأسنان من الثوم ، وقطع من الدار صيني .ولتكن العناية بإصلاح ما عظم أو سهك منها أكثر منها مما صغر وقلت سهوكته .

لحوم الفواخت والشغانين ولحم القنابر والورشان والحمام

فأما لحوم الفواخت والشغانين فحارة ، يابسة ، قليلة الغذاء ، تذهب مذهب الفراخ ، والقول فيها كالقول في الفراخ .وأما لحوم القنابر والوراشين فيشبه ما عظم جسمه بلحوم الحمام الراعبية ، إلا إنها أخف من الحمام ، والحمام أخف من الفراخ وأقل التهاباً .ويصلحها جميعا الخل في حالة ، والطبخ بالماء والملح والحمص في أخرى . وذلك للمحرورين ، وهذا للمبردين ، وعندما يراد سرعة خروجه من البطن .

لحم القطا والحباري والكروان

فأما القطا وما أشبهه من الطيور الحمر اللحوم جدا فإن الخل يصلحهما جميعا ، وأكثر ما تؤكل مصوصاً .وأما الحباري والكروان فلحومهما حارة ، قوية ، شديدة التجفيف ، لا ينبغي أن تدمن . وتنقع المبرودين ، ومن شبكته الرياح . وإذا طبخت بالماء والملح وصُبَّ فيها دهن اللوز صلحت بعض الصلاح . فينبغي أن يصبَّ فيها للمبرودين دهن الجوز والزيت ، ويطرح فيها قطع من الدار صيني والخولنجان ، فتكون أمراقها حينئذ نافعة مما ذكرنا .

لحم النعام

وأما لحم النعام فغليظ جدا ، فينبغي أن يصلح بإصلاح لحم الجزور .

لحم الكراكي

وأما لحم الكراكي فيصلحه الطبخ بالخل مرة ، وبالماء والملح أخرى ، على ما ذكرنا قبل . فإن أكل شواء فليعن بسرعة إخراجها من البطن بما يسهل خروج الأثفال مما ذكرنا ، أو يؤخذ عليه فانيد وحلو متخذ بفانيد ،

وكذلك على شواء الإوز وما عظم من البط .

لحم العصافير الأهلية والجبلية

لحم العصافير الأهلية والجبلية .فأما العصافير الأهلية والجبلية والصخرية فكلها مجففة ، قليلة الإغذاء .وتختلف من بعد بمقدار إسخانها للبدن . فالعصافير الأهلية تسخن البدن إسخاناً بيناً ، تزيد في الأنعاظ والباه ، ولا سيما أدمغتها وفراخها إذا اتخذت منها عجة بصفرة البيض والزيت . ولا توافق المحرورين ، وتوافق المبرودين ومن شبكته الرياح . وينبغي للمحرورين أن يشربوا عليها السكنجبين الحامض . والمطجنة منها بالمري أسرع خروجا . وأما المشوية فعسرة الخروج .وربما أورثت عظام العصافير ، إذا أكلت بنهم وابتلعت عظامها ، خدوشا في المرئ وفي الأمعاء والمقعدة . فلذلك ينبغي أن تنقى من عظامها ، أو يجاد قضمها وطحنها ومصها ، لئلا تبقى قطع العظام الحادة الأطراف التي يمكن أن يحدث عنها هذا العارض .وأمراق أكثر هذه العصافير تلين البطن إذا طبخت بماء وملح . ولحومها عاقلة ، ولا سيما أمراق القنابر ولحومها . فإن للحومها فضل قوة في إمساك البطن ، ولأمراقها في إطلاقه . وليس لها إسخان العصافير الأهلية .لحم السودانياتوأما السودانيات فأردأ لحما من القنابر ، وأقل غذاء . وينبغي أن تصلح بالدهن الكثير ، فإن في لحومها حدَّة كثيرة لما يأكل من الجراد وسائر الحشار . وما كانت من هذه العصافير سمينة بالطبع فهي أجود إغذاءً ، وأسرع نزولاً .ولا ينبغي أن يؤكل منها ما لم تجر العالة والتجربة بأكله ، فإن فيها عصافير تأكل الهوام السمية ، وأكثر هذه جبلية ، وقلما يكون في الصخور . وللحومها روائح وألوان منكرة .^

الفصل السادس

في القديد والنمكسود

الخبز السميذ والحوّاري

فأقول إن الخبز مع اعتياد الطبيعة وورودها عليه دائبا وجري العادة بالاغتذاء منه ، له مضار ينبغي أن تميز وتفصل .فمن الخبز السميذ والحواري والخشكار على مرتبته في ذلك من قلة النخالة وكثرتها ، والفطير والمختمر ، والكثير الملح والبورق ، والعديم لذلك ، وخبز التنور ، وخبز الفرن ، وخبز الملة ، وخبز الطابق .وكل نمكسود وقديد فمناسب للحم الطري الذي منه يعمل . إلا أن التلميح يزيده فضل يبس ، وحرّ ، وبطء انهضام . وأما التقديد فيزيده مع ذلك كيفية أخرى بحسب التوابل والأباريز التي طرحت عليه . فيكون المقدد منه بالصعتر والنانخواه وبالفلفل أزيد حراً ، والمحتدم منه والمتخذ بالكزبرة أقل حراً ، والمحتدم منه والمتخذ بالكزبرة أقل حرا . وإن نقع في الخل قبل ذلك كان أقل حراً ، وأسرع هضماً ، وألطف .وهي في الجملة قليلة الغذاء بالإضافة إلى اللحم الطري . ويصلح لمن يريد تجفيف بدنه . ويضرّ في الجملة بمن يعتريه القولنج . ويورث إدمانه الجرب والحكة . ويجعل الدم سوداوياً غليظا ، ولا سيما إذا كان من لحم له أن يفعل ذلك كلحوم الصيد ونحوها .وهو صالح للمستسقين إذا لم يكن كثير الملح وكان قد نقع في الخل قبل تقديده ، وطرحت عليه البزور المدرة للبول ، ويخشن الصدر والرئة .

القول فيما يدفع ضرر النمكسود

ومما يدفع به ضرر النمكسود أن يطال إنقاعه في الماء ويطبخ مع البقول اللزجة كالأسفاناخ والقطف والسلق ، ويطرح معها من الشحوم الطرية مع الأدهان التفهة ، كدهن اللوز والسمسم والزبد والسمن ، فإن ذلك يعدلها ويقبل بها إلى الصلاح ، ويشرب عليها من الطلي الحلو ، ومن كان يعتاده لين الطبيعة فمن النبيذ الكثر المزاج .فأما من كان يقصد لتجفيف بدنه ، كالمستسقين والمرهلين ونحوهم ، فلا يحتاجون إلى ذلك منه ، بل ينبغي أن يطيلوا إنقاعه في الخل ليعدموا منه تعطيشه وإسخانه ويبقى لهم تجفيفه ، ويأكلوه أيضا مع الخل ، فإن ذلك يوافق في تجفيف البدن الرطب المرهل .

القول في القديد

ويصلح القديد في أن يدفع به وخامة الأطعمة الدسمة وطظة النبيذ . ويسكّن بعض ثائرة الجوع إذا كان العزم على تأخير الطعام . ويدفع بالقليل منه مع الكعك والمري الجوع الكاذب الذي يعرض للسكارى . ولا ينبغي أن يكثر منه ، ولا سيما في هذين الوقتين ، ولكن بقدر ما يدفع به ذلك المضض العارض في هذين الوقتين .فإن وقع الإكثار منه في حاله حتى تبين وخامته ، دوفع بوقت الطعام وتجرع الماء الحار مرة بعد مرة حتى تنزل الطبيعة . فإن لم تنزل بذلك أخذ شيء من اللينة الإسهال بما ذكرنا . ولا يؤكل بتة دون أن تنزل الطبيعة ، فإنه بذلك يؤمن حدوث إثارته للقولنج .ومن هاج به عن أكل القديد حرارة وعطش فليشرب عليه السكنجبين

المبرّد .ومن أصابه عليه يبس في الحق والفم وعطش من غير سخونة فليشرب عليه الجلاّب ، ويتحسى عليه مرقة دسمة ، ويأخذ من اللوذينج ، ويتجرع دهن اللوز ، أو يأكل من لب الخيار ، ولا سيما إن كانت به مع ذلك حرارة .^

الفصل السابع

في السمك ومنافعه ومضاره

والموافق منه وغير الموافق في حال دون حال وما يتصل به ويقرب منه كالصحناة والربياء والروبيان .

السمك بالجملة

فلنقل الآن في السمك . فنقول إن الفاضل جالينوس قد حكم حكما كليا بأن جميع السمك رديء عسر الهضم ، وهو كذلك . وعسر ما يتولد منه الدم ، وإذا تولد مملوءاً لزوجات ، وتتولد منه بلاغم كثيرة ومواد غليظة رديئة ، وتتولد منه أمراض خبيثة .وأعظم ضرره على من لم يعتده إذا ألجئ إلى إدمانه .وهو يختلف بحسب أجناسه ، وعظم جثته ، وجودة مائه ، ومكانه الذي يتكون ويكون فيه ، وبحسب ما يصنع به من شي أو قلي أو مقر أو تمليح .فالعظيم الجثة منه أكثر إغذاء وأكثر فضولاً .والكثير السهوكة ، المنتن الرائحة ، القليل اللذاذة ، رديء الخلط جداً لا ينبغي أن يؤكل .

أجود السمك

وفي الجملة ، فأجود السمك ألذه وأقله سهوكة ، صغر أو كبر .وقلما يكون السمك الجيد في النقائع والآجام والمياه القائمة الرديئة . وقد يكون في الأودية العظام والقنى العذبة وفي البحر . وفي مواضع من البحر دون مواضع السمك جيد ، حسن اللون ، طيب الرائحة ، قليل السهوكة .وما اصفَّر واسوَّد من السمك فرديء في أكثر الأمر .

الهاربا

وقد يصلح السمك الهاربا إذا اتخذ بالخل للمحمومين والمحرورين ، وينفع أصحاب اليرقان والأكباد والحارة .

من يضر به في الأمزجة

وأضرّ ما يكون السمك بأصحاب الأمزاج الباردة والمعد البلغمية ، فإنه يولد في هؤلاء عن إدمانه أمراضا رديئة في العصب والدماغ . ولذلك ، ينبغي لمن اضطر منهم إلى إدمانه أن يقليه أو يشويه بدهن الجوز أو الزيت ، وأن يأكله بالفلفل السحيق ، ويأخذ عليه الزنجبيل المربى ، ويشرب عليه الشراب الكثير المقدار ، الصرف ، القوي ، ويصابر العطش ما أمكن . فإن السمك طريه ومالحه جميعا معطش .وإن اتفق في حالة أن يشرب عليه من الماء ما تتمدد منه المعدة وتشتاق إلى القيء ، بادر إليه .وعلى أن الأجود أن لا يؤكل السمك إلا في يوم يعزم فيه على القيء ، ومتى أكل منه و لم يؤثر القيء ، شرب بعده دواء مسهلا ليخرج من البدن ما يولده من البلغم اللزج الزجاجي الذي كثيرا ما يكون سببا للقولنج الصعب والفالج والسكتة .والعسل أيضا مما يصلحه إذا أخذ عليه ، ويحلو بلاغمه ، ويغير مزاجه ، ولا سيما إن كان مع شيء من الأفاويه . إلا أنه من قبل أنه يزيد في العطش ، ربما كان الخل أوفق منه في إصلاحه ، وذلك لمن يكثر به العطش ويسرع إليه .

المكبَّب منه

والمقلي مع الدقيق والمكبب من السمك على الجمر أخف على المعدة من المقلي في الدهن ، ولا سيما الهاربا والصغار منه .فأما ما لوِّث بالدقيق وقُلي بالدهن فوخم ، كثير الإعطاش ، بطيء النزول .

المالح

والمالح من السمك أيضا لا يخلو من توليد البلاغم المالحة التي تكون سببا للجرب المتقشر والقوابي البيض ، ويفسد المزاج على الأيام ويؤدي إلى الاستسقاء ، وذلك لأنه لا يدرّ البول ، بل يسد مجاريه ومجاري الكبد ، ويدعو إلى كثرة شرب الماء .إلا انه أقل توليداً للقولنج فيمن لم يعتده ويكثر منه . فأما من اعتاده فربما يجفف البطن تجفيفا شديداً .ويصلح السمك المالح مرة بالخل إذا أكل معه أو مقر به ، فيقل توليده للعطش ويلطف البلغم المتولد منه ، ومرة بأن يقلى في الدهن ويؤكل بعده العسل والفانيد ، فيغير الدهن مزاجه القشف الذي أكسبه الملح إياه ويقلل أيضا إعطاشه ، ويسخنه العسل ويلطفه ويسرع إخراجه .ولا ينبغي أن يؤكل على السمك المالح الجوارشنات الحارة ، لأنه يلتهب البدن منه من ساعته ويثور الحمى ، بل في ذلك العسل والفانيد .وليس يجوز أن يأخذ ذلك أيضا عليه من كان محرورا ، لكن ينبغي أن يشرب عليه السكنجبين الحامض ويتجرع الخل ، أو يكون يؤكل بمقدار ممقوراً .

المعمول بالبيض

وشر ما يكون السمك وأوخمه نزولا إذا جمع إلى البيض ، ولا يكاد يسلم آكله عن الهيضة . ولذلك ينبغي أن يشرب عليه من ساعته شراب يسير صرف ، حتى إذا نزل قليلا عن فم المعدة شرب عليه شرابا كثيرا ممزوجا ، ليلين عليه البطن سريعاً ويخرج ، ثم يؤخذ من الغذاء ، وبعد خروجه بيوم من الجلنجبين العسلي أو العتيق من السكري ، على مزاج البدن .ويشرب عليه من به غثي شربة من رب السفرجل ، ومن لا غثي به شربة من ماء حار يغلي غليانا .

الصحناة

فأما الصحناة فمذهبه لوخامة الأطعمة الدسمة البشعة ، ولا يصلح أن يعتمد عليها وجدها في التأدم بها .وينبغي أن يصلحها المحرورون بصب الخل الثقيف الطيب الطعم فيها أو اصطباغا بها معها . وأما المبرودون فيأكلونها بالصعتر والزيت أو دهن الجوز .وإن اتخذت منها عجة فلتكن بالزيت ، وليفقص عليها صفرة البيض دون البياض ، ولا يترك حتى يصلب ، بل يؤخذ عن النار وهي رعادة .

الربيثا

فأما الربيثا فالقول فيها كالقول في الصحناة ، غير إنها أسرع نزولا . ولها أن تدفع البخر المتولد من البلغم المحتقن في المعدة .والخل يكسر من عادية هذه كلها وإعطاشها ، وعادية جميع الكواميخ المالحة جداً .

السميكيات

وأما السميكيات فالقول فيها كالقول في السمك المالح ، إلا إنها لصغرها أسرع هضما ، وأقل فضولا ، وأسرع نزولاً .

الروبيان

وأما الروبيان فعسر الهضم ، رديء للمعدة ، مغثٍ . فلذلك ينبغي أن يصلح بالخل والمري والكرويا ، ويؤخذ بعده شيء من أقراص العود وجوارشن السفرجل الغير المسهل . ومن كان محروراً جدا فليشرب عليه رب الرمان المتخذ بنعنع .وله أن يزيد في الباه ، ويسخن الكلى والأرحام ، ويعين على سرعة الحبل لكنه في هذه الأحوال لا ينبغي أن يتخذ بالخل ، بل يسلق سلقا بليغا . ثم يتخذ منه عجة بدهن لجوز وصفرة البيض ، ويجعل معه شيء من البصل والكراث .^

الفصل الثامن

في أعضاء الحيوان واختلافها وطبائعها ومنافعها

ودفع مضارها وما الأوفق منها وغير الأوفق في حال دون حال .فلنقل الآن في أعضاء الحيوان كالرؤوس ، والأكارع ، والبطون ، والأكباد ، والأطلحة ، والكلى ، والرئات ، والقلوب ، والأدمغة ، والمخاخ ، والشحوم ، واللحوم .فنقول إنه ينبغي أن تعلم أن هذه مناسبة للحيوان الذي هي منه . فرؤوس الضأن أرطب من رؤوس المعز ، ورؤوس المعز أرطب من رؤوس الظباء . والقياس فيها على هذا وعلى ما ذكرنا في اللحوم .فنقدم القول في الرؤوس إذا كانت مألوفة معتادة .

الرؤوس

فنقول إن الرؤوس في الجملة غذاء مسخن قليلا ، كثير الإغذاء جدا ، مقول للبدن الضعيف إذا ستولى عليه الهضم ، زائد في الباه ، مثقل للرأس الخفيف المرتعش ، وليس من طعام الضعفي المعد .ويتولد عنه في الندرة قولنج صعب شديد ، وأكثر ما يتولد هذا القولنج عن الإكثار من الجلود والغضاريف التي فيها ، كما على الخدين والقحف والأذنين من الجلود ، والغلصمة والمنخرين من الغضاريف .وأما لحم الخدين فأكثر ما في الرؤوس إغذاء ، والعينين أسمن وأدسم ما فيه وأسرعه نزولاً .ولحم اللسان أخف ما فيه ، والدماغ أبرد ما فيه . فليؤكل الدماغ بالخل والخردل والصعتر والمري ، والعينان بالملح الكثير ، ولحم الخدين وأصول الأذنين بالخل والصعتر والأنجدان والخردل ، ولحم اللسان بالملح الكثير . ولا يتعرض للجلود والغضاريف ما أمكن ، فإن دعت إليه الشهوة أكل بالخل والخردل .وليختر لضعفي المعد ، ومن ليس يكدّ ، رؤوس الجداء والحملان الصغار ، ولا يشبع منها على المائدة شبعا تاماً . فإنه متى ما فعل ذلك وأكل منه هذا القدر ، ثقل وربا بعد ساعة أو ساعتين حتى يقلق ، ويمنع النوم ، ويضيق النفس ، ويشوّق إلى القيء .ومن أمسك عنه وفي الشهوة له بقية ، ثم الشبع منه بعد تركه بهنيئة ، ولم تعرض عنه الأعراض التي ذكرنا ، وهي في الصيف والبلدان الحارّة أثقل .وينبغي أن لا يؤكل إلا على جوع صادق جدا . ومن كان حار المزاج ويعطش عليها عطشا شديدا ، نفعه أن يشرب عليها من سويق الحنطة شيء يسير مروّق بها ثلج كثير ، ولا يجاوز مقدار عشرة دراهم إلى عشرين على قدر البدن مع مثله من السكر الطبرزد .وقد يُذهب وخامته أيضا وكثرة إعطاشه أن يمص عليه من العنب النضيج حبات ، ولا يؤكل بقشره .والأجود أن لا يشرب عليه إلا الماء الصادق البرد يومه ذلك . فإن لم يمكن ، فلا أقل أن لا يشرب عليه الماء ثلاث ساعات ، وينام عليه نويمة ، ثم يشرب الشراب أن لم يكن من ذلك بدّ .وشرب الشراب عليه مما يملأ البدن سريعا ، وربما خبز وأبطأ هضمه .وإن جاع الأكل له في آخر النهار ، فقد انهضم انهضاما محكما ، وسلم من شره . ويجوز أن يأخذ في ذلك الوقت من الكواميخ المالحة ويشرب الشراب ، ولا سيما إن كان مع الجوع ثقل في السرة وأسفل البطن ، فإنه يخرج حينئذ خروجا أسهل وأسرع .والأجود أن يكون الأكل من الرؤوس في يوم صادق البرد ، وعلى نقاء من المعدة ، ويشرب عليه الماء الصادق البرد جدا بكوب صغير ، وينام بعد ساعة على وطاء في دثار يسخن البطن خاصة . فإذا انتبه من نومه

يمشي مشيا رقيقا طويلا ، ويشرب من الماء البارد ريه . فإن نزلت الطبيعة بعد تسع ساعات أو عشر نزولا كثيرا ، فقد انهضم هضما محكماً ، فإن شاء شرب حينئذ شراباً . والأجود لمن يسرع إليه الامتلاء ، أن لا يشرب شرابا يومه وليلته تلك .وإن لم تنزل الطبيعة بعد الساعات التي وصفنا ، نظر . فإن وجد جوعا أكل شيئا من الخبز بالكوامخ والمري ، وشرب عليه شراباً يسيراً . فإن لم يجد جوعا قضم من السكر أو من الفانيد ، وشرب عليه ماء يسيرا ، فإن ذلك يخرج الثفل .وإن لم يخرج بعد هذه الساعات عاود النوم وتدثير البطن ، فإن قام من غذ فذاك ، وإلا شرب مقدار أوقية من المري وانتظر ساعة . فإن قام ، وإلا أخذ من جوارشن السفرجل المسهل وما أشبهه . فإن قرقر البطن ، وعسر انطلاقه ، تحمل شيافة متخذة من صابون ، فإن اجتزأ بها ، وإلا فمتخذة من بودق وفانيذ وشحم الحنظل . فإن اجتزأ بها ، ونزلت الطبيعة ، وإلا احتقن بالمري النبطي وبورق الخمير ، فإنه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من القولنج الصعب الذي يتولد عنه .

الأكارع

وأما الأكارع فقليلة الإغذاء والفضول ، وتولد دما باردا لزجا . وقد ينتفع بإدمان أكلها من يحتاج يجبر منه عظم مكسور .وإذا عملت بالخل والأنجدان قلت لزوجتها وبردها ، واندفع عنها توليدها للقولنج الثفلي الصعب الشديد ، فإنه كثيرا ما يتولد عن إدمان أكل الأكارع ذلك .وإن أبطأ خروجها من البطن في حالة فينبغي أن يبادر بالجوارشنات المسهلة .وهي صالحة للمحمومين ولمن يحتاج إلى غذاء قليل ، ولمن به نفث الدم أو سحج المعي أو جري الدم من أفواه البواسير ، وبالجملة لمن يحتاج إلى تغرية وتسديد . ويولد الدشبد ليجبر به منه عظم مكسور .

الكروش

وأما الكروش والأمعاء فقليلة الغذاء بالإضافة إلى اللحم ، وباردة أيضا .وما كان من الأمعاء أدسم وأكثر سحماً وألحم ، فهو أسخن وأكثر غذاء كالقبة وسائر الأمعاء الغلاظ . وقد يلطفها ويسرع بهضمها الخل الثقيف إذا طبخت به مع السذاب ، والكرفس ، والبقول ، والأفاويه ، والأباريز الملطفة الطيبة الرائحة .ولابد من أن يتولد عن إدمانها بلاغم كثيرة بعسر خروجها من البطن . ولذلك ينبغي أن يتعهد بعدها الجوارشنات المسهلة .وقد يتخذ من الكروش اسفيذباج . فأما الأمعاء فلا تصلح لذلك . فإذا اتخذت الكروش اسفذباجات ، فلتكن كروش الحملان وفتى الضأن ، فإنها أجود من كروش المعز في هذا الموضع وألذ ، ولتطبخ بالماء والملح حتى تتهرى ، ثم يصب عليها الزيت أو دهن الجوز والأباريز ، ويصب فيها من ماء الكراث والكزبرة ، فيطيب حينئذ ويصلح .

الأمعاء

وأما الأمعاء فلا تصلح للطبخ اسفذباجات ، بل للنقانق . وإذا اتخذت نقانق ، فليكثر فيها من الأفاويه والتوابل . ولابد من أكلها ولا ينفرد بها ، لأنها كثيرة الغذاء جدا ، عسرة الهضم والخروج من البطن ، لحشوه باللحم الحمر .وينبغي أن يتجوع بعدها ، ويؤخذ من بعد النوم عليها الكموني أو الفلافلي ونحوهما .

الكبد

وأما الكبد فجيد الغذاء كثيره ، ولا سيما كبد الحيوان المختار ، كأكباد الجداء والحملان . وخير منها أكباد الديوك والدجاج المسمنة ، إلا أن لها ثقلا وعس الهضام .فلذلك لا ينبغي أن يكثر منها ، ولا ينفرد بها ، وان تؤكل مطجنة بالمري والزيت ومكببة على الجمر تكبيباً رفيقاً بالملح والدار صيني .وقد يصلح أيضا أن يتخذ منها للمحرورين باردة بالخل والكرويا والكزبرة اليابسة بعد أن يجاد شيها .وإذا لم يكثر منها و لم تدمن فلم يخش منها مكروه ، ولأن الدم المتولد منه دم صحيح .

الطحال

وأما الطحال فإن الدم المتولد منها دم أسود غليظ ، لا يؤمن على مدمنها الأمراض التي عن الدم الأسود الغليظ تتولد . وينبغي لأكلها نفسها أن يتعهد بما ينفض السوداء ، ويشرب الشراب الرقيق الصافي جدا ، ويأخذ الكبر المخلل وسائر الأشياء التي تلطف غلظ الطحال ، ويحذر أطحلة الحيوانات العظيمة الجثث .وإن أخرج عنه عروقه ودق مع الشحم وطبخ بعد في المصارين النقية ، صلح وجاد غذاؤه وقلّ توليده للسوداء .

الكلى

وأما الكلى فرديئة الغذاء ، عسرة الهضم . ولا ينبغي أن تؤكل كلى الحيوانات العظام . فأما كلى الجداء فلتؤكل بشحومها مع الملح والفلفل والدار صيني ، وكذلك كلى الحملان .

الرئة

وأما الرئة فقليلة الغذاء ، وليست بسريعة الهضم . ولا تصلح أن تطبخ بتة .وقد يصلح منها أن تنقع بالخل والكرويا وتشوى . ويختار رئات الحملان والجداء لا غير . وتصلح أن يطيب بها نفوس المحمومين .ومن يشتهي أن يأكل لحما ولا يجوز له ذلك ، فيشوي لهم أمثال هذه الرئات ويأكلون من أطرافها وما استوى وييس منها ، ويجتنبون الرطب والعصب منها .

القلب

وأما القلب فصلب ، بطيء الهضم ، ليس بجيد الغذاء ، ولا لذيذة .والأجود أن لا يؤكل ، فإن أكل فليؤكل مع شحم كثير ، ومطجنا بالمري والزيت ، أو مكببا تكبيبا رقيقا مقلوا في دهن الخل أو دهن الجوز .

الدماغ

وأما الدماغ فإنه يتولد منه دم بارد لزج ، وهو أيضا رديء للمعدة ، بطيء الهضم . فلذلك ينبغي أن يؤكل بالخردل والمري والخل ، ويلعق على أثره العسل أو يؤخذ من الحلواء المتخذة بالعسل ، اللهم إلا أن يكون أكله محرورا جدا فيستغني عما ذكرنا .والمشوية من الأدمغة أبطأ نزولا من المطبوخة ، إلا إنها أقل تلطيخا للمعدة .

المخ والشحم

وأما المخ والشحم فلهما وخامة ، ويصلح ذلك منهما الملح والأباريز والأفاويه .والشحم أكثر فضولا من المخ وهو أغثى ، والمخ أجود غذاء ودما ويزيد من القوة والباه ونضارة اللون .والإكثار من الشحم يولد في الأمعاء البلاغم الغليظة ، وينبغي أن يتدارك ذلك بتعهد القيء والإسهال . وربما ولد الديدان ، ولذلك ينبغي أن يتناول بعده أبداً المري النبطي من يتولد فيه الديدان ، فإن ذلك يمنع تولدها فيه .^

الفصل التاسع

في ألوان الطبيخ والبوارد ومنافعها ودفع مضارها

والموافق منها وغير الموافق في حال دون حال

فلنقل الآن في ألوان الطبيخ والبوارد . ولنقدم القول في السكباجة ، إذ كانت العادة جارية بكثرة استعمالها .

السكباج

فنقول أن السكباج صالح للمحرورين والمحتجمين والمفتصدين ، وفي الأزمان والبلدان الحارة . يقمع الصفراء وحدَّة الدم ، ويقطع أيضا مع ذلك غلظ البلغم ، فينفع المبلغمين في أكثر الأمراض .وأكثر مضرته بأصحاب السوداء ، وبمن تعتريه أوجاع الأعصاب كالرعشة والاسترخاء ، وأوجاع المعدة والمثانة . ولذلك ينبغي أن يجتنبه هؤلاء ، ومن معدته وكبده باردتان ، ومن به سعال أو خشونة في صدره ، أو سحج في الأمعاء وتقطير البول وحرقته ، أو قرحة في البطن بالجملة ، في الرئة كانت أو في المعدة ، أو في الأمعاء أو في الكلى والمثانة .وإن أكل منه هؤلاء في حال ، أكلوا بعدها الفانيد الخزائني واللوز المقشر ، وأخذوا من الطين الأرمني والصمغ العربي ، أو اتبعوها بفالوذجة رقيقة معمولة من النشا والسكر ودهن اللوز .ولا تصلح السكباجة أيضا لمن يعتريه القولنج ووجع الظهر المزمن وعرق النسا المزمن .

الاسفذباجات

وأما الاسفذباجة المطلقة ، وهي ما ملح ، فغذاء صالح صحيح . وهو يصلح في أكثر الأحوال والأوقات ولجميع الأسنان والأمزاج ، اللهم إلا للملتهبين جدا ، وفي الأوقات الحارة جدا أيضا ، ولمن به غثي وتقلب النفس .فأما الصحيح السليم من الناس المعتدل المزاج ، فلا طبيخ له أوفق منه ، وذلك أنه ليس يسخن جدا ولا يبرد ، ولا فيه حرافة ولا حموضة ولا طعام آخر قوي يكسب الدم كيفية رديئة .ولذلك لا يحتاج إلى إصلاحها بتة ، اللهم إلا أن يأخذها المحرورون جدا وفي الزمان الحار ، فينبغي حينئذ أن يشرب عليها الماء الصادق البرد وشيء من ربوب الفواكه الحامضة .وأما جميع صنوف الاسفذباجات الأخر فمائلة عن الاعتدال إلى الحرارة ، بقدر ما يقع فيها ويستعمل معها من الأباريز والأفاويه الحارة ، ومن كثرة الغذاء وعسر الهضم بقدر ما يقع فيها من اللحوم المدققة والغليظة .وهي بالجملة تصلح للمبرودين والمبلغمين ، وفي البلدان والأزمان الباردة ، ولا تصلح لأصحاب الصفراء وهيجان الدم . وإذا أكلوا منها فينبغي أن يأكلوا عليها الفواكه المزّة ، ويشربوا ربوبها ، ويتبعوها بالحصرمية والسكباج ونحوها مما يحضر معها .

المضيرة

وأما المضيرة فكثيرة الإغذاء ، عسرة الهضم ، لا تصلح إلا للمعد الملتهبة وفي الأوقات الحارة ، وتضر بمن يعتريه القولنج والرياح . ولذلك ينبغي أن يصلحها هؤلاء بكثرة القوتنج والسذاب ، وأكلها مع الصعتر الرطب ، وشرب اليسير من النبيذ الصرف القوي عليها ، وأخذ العسل والحلواء المتخذة بالعسل من بعدها . ويقلل

شرب ماء الثلج عليها ، ويترك أكل الفواكه الرطبة يوم تؤكل فيه المضيرة ، وليؤخذ عليها قبلها أو بعدها الزنجبيل المربى وجوارشن النارمشك ، اللهم إلا من كان حار المزاج ملتهب المعدة جدا .وليحذرها حذرا شديداً من قد ظهر به بهق أبيض ، أو لقوة ، أو اختلاج ، أو نفخ دائم في البطن منها . وليقدم عليها إقداما أكثر من يتجشى جشاء دخانيا لفسد لحوم الطير الخفيفة في معدته ، ونحيف البدن يعرقه أزب عظيم النبض والتنفس ، فإن أمثال هؤلاء يخصبون وتعتدل أمزجتهم .ولا ينبغي أن يؤكل لحم الدجاج والطير مضيرة ولا لحم المعز ، بل لحوم الضأن الفتية والحملان .

المصلية والكشكية

والمصلية تذهب مذهب لمضيرة ، إلا إنها أقل ترطيبا وتلطيخا . وتصلح بما تصلح به المضيرة .وأما الكشكية فإنها مبردة منفخة . وهي صالحة للمحرورين في الأزمان الحارة ، ولا سيما لمن لم يعتده منهم النفخ في بطنه . فأما من يعتاده منهم النفخ في بطنه فليس بموافق له .وهي أكثر نفخا من المصلية والمضيرة . وينبغي أن يجتنب شرب الفقاع عليها ، وأل الفواكه الرطبة قبلها . ومما يدفع نفخها الثوم خاصة ، والسذاب والفوتنج . فأما النعناع فإنه ينفخ .وليجتنب الكشكية أصحاب الأبدان المستعدة للقولنج والأمراض الباردة ، فإن أكلوها فليأكلوها بالثوم ، وليقلوا شرب ماء الثلج عليها ، ويشربوا من الشراب الصرف المزّ ، ويتنقلوا عليها بلوز الصنوبر والفستق والفانيد ونحوه ، ويتلاحقون ما يحدث عنها من نفخ أو عسر خروج بالجوارشنات التي تفش الرياح أو التي تسهل البطن .

الزيرباج

وأما الزيرباج فقليل الإغذاء ولطيفه بالإضافة إلى الاسفيذباج والمضيرة . ولا يصلح أن يديمه ويدمنه الأصحاء الأقوياء .ويصلح للمحمومين ومن ليس من الأصحاء بوثيق الصحة ، وذلك أنه يطفئ المرة ويقطع البلغم . وهو صالح لأصحاب الأكباد الحارة .وليس هو بجيد للمعدة . ولذلك ، ينبغي لمن كان ضعيف المعدة أن يأخذ قبله وبعده ما يقوي المعدة . وإن كان ملتهبا أخذ بعده الحصرمية والسماقية أو يمتص السفرجل والتفاح ، وإن كان باردا أخذ يسيرا من المصطكي .وليس يوافق الزيرباج أيضا أصحاب الرياح والأمراض الباردة .وهو أوفق لمن يعتريه الحمى المعروفة بشطر الغبّ النائبة في كل يوم ، ويصلح أيضا للحمى الخالصة إذا قلّ فيه الكمون وحمض فضل تحميض بالجملة فإنه يذهب مذهب السكنجبين .

الديكبريكة

فأما الديكبريكة فأقل تبريدا من السكباج ، وأسرع نزولا ، وأقل مضرة بالعصب والأعضاء العصبية ، وأجود للمعدة من السكباج .وهو طبيخ صالح لطيف الغذاء ، إلا أن عمادها على الخل واللبن وهي سريعة الخروج أيضا ، وليس تحتاج إلى كثير إصلاح واو أدمن أكلها .فمن اعتراه عليها عطش فليقل لبنه ، ومن اعتراه عليها غثي وحمى فليزد في حموضته منها .

المطجنة

وأما المطجنة والطباهجة المتخذة بالمري والزيت فكلها تذهب مذهب الديكبريكة . وهي أغذية تصلح في أكثر الأوقات والأحوال ، وتحفظ الصحة لأنها لا تغلظ ، ولا تسدد ، ولا تبقى في البطن ، ولا تنفخ .وليست من كثرة الغذاء في حد ما تملأ البدن ، ولا من لطافته في حد ما تضعفه .

الحصرمية وما نحا نحوها

وأما الحصرمية والسماقية والريباسية والرمانية والتفاحية وما نحا نحوها ، فمبردة ، عاقلة للبطن ، تصلح للمحرورين ولمن به خلقة صفراوية ، وفي البلدان والأزمان الحارة ، وتضر بالمبرودين وأصحاب النفخ في البطن والقولنج .ولا ينبغي أن يؤكل قبلها الفواكه الرطبة أيضا . وهي تطفئ الدم والمرة .وليس يحتاج المحرورون إلى إصلاحها . فأما المبرودون فيتلاحقون ضررها بالتحسي بعدها من الأسفذباجات التي تحضر بعدها والحلواء العسلية والنبيذ القوي .والسماقية أصلح للمعدة وأعقل للبطن ، والحصرمية فكذلك ، وليس يصلحان جميعا لأصحاب السعال وخشونة الصدر والرئة .

الهريسة

وأما الهريسة فكثيرة الغذاء جدا ، تصلح لمن يريد أن يخصب بدنه ، وفي الأوقات والأزمان الباردة .وتتولد عن إدمانها السدد والحصاة في الكلى . ويدفع ذلك منها أكلها مع المري والفلفل والدار صيني ، وتعاهد ما يفتح السدد ويجلو .وهي رديئة لمن يعتريه القولنج والنفخ . وينبغي لمن يعتاده ذلك أن يتعاهد الجوارشنات المسهلة ، ولا سيما إن اتخذت بلبن .وهي صالحة للصدر والرئة . والدم المتولد عنها دم متين قوي يولد لحما كثيرا وينبغي أن يتعهد أصحابها الرياضة وما يفتح السدد ، ولا سيما متى وجدوا ثقلا في موضع الكبد وفي القطن والبطن ، فليتعالجوا بما قد وصفنا في صدر هذا الكتاب .

الشواء

فأما الشواء فكثير الإغذاء ، قوي ، بطيء النزول عسره ، ضار بمن يعتريه القولنج ، لا يحتمله إلا أصحاب المعد القوية .وينبغي أن لا يسرع بشرب الماء البارد عليه ، وأن يجاد مضغه . ولا ينفرد بالمهزول منه ، بل يؤكل المجذع أو يقدم السمين قبل أخذ اللحم الأحمر منه ، فإنه بذلك يسهل خروجه ويطال عليه النوم .وما برز وخلل كان أسرع هضما وأقل إغذاء ، وأما ما حبرم فإنه أبطأ نزولا .

الكباب

فأما الكباب فبطيء الهضم ، قوي الوقوف في المعدة . ومصه أصلح من ابتلاع جرمه ، اللهم إلا أن يكون لحما رخصا جدا . ومن خاصيته أنه يبادر منه مبادرة سريعة إلى إغذاء الدن ، ويبقى أكثره غير منهضم ، ولذلك يصلح لمن افتصد واحتجم . وإن نقع بالخل ثم كبب ، كان أسرع هضماً .ولا ينبغي أن يبادر إلى شرب الماء البارد عليه ، بل يشرب يسير الشراب الصرف القوي .الكردناكوأما الكردناك فعسر الهضم والخروج . ولا ينبغي أن يبادر إلى شرب الماء البارد عليه أيضا . ويصلح لمن يريد تجفيف بدنه .وينبغي أن يعني بكثرة إخراجه من البطن بأن يصطبغ عليه بمري ، أو يؤخذ بعده بعض ما ذكرنا .

الكرنبية والقنبيطية

فأما الكرنبية والقنبيطية فمذهبهما مذهب الاسفذباجات . غير أن إدمانهما يولد دما أسودا ، ولا سيما القنبيط ، فلذلك ينبغي أن يتعهد مدمنوها نفض السوداء ، أو يشربوا الشراب الرقيق الصافي جدا .وللكرنبية خاصية تسهل البطن ، وتسهل خروج الرياح ، وتعين على الاستكثار من الشراب ، وتخفف الخمار .وللقنبيط خاصية أو يثقل الرأس ، ويظلم العينين ويرى أحلاما مشوشة . ويدفع ذلك منه اتخاذ الخل وشرب السكنجبين عليه .

اللفيتة والجزرية

وأما اللفتية فمنفخة ، كثيرة الإغذاء ، مهيجة للباه . وكذلك الجزرية ، إلا أن اللفتية أكثر إغذاء ، والجزرية أشد تهييجا للانعاظ . وكذهبهما مذهب الاسفذباجات .واللفتية صالحة للكلى والمثانة ، وليس يضر بأصحاب القولنج مضرة الجزرية .ولا يصلحان جميعا للمحرورين ، ولا في الأوقات الحارة .

البوارد

وأما البوارد فعلى نحو ما اتخذت به ، فالمتخذ منه من الخل كله يبرد ويلطف ولا يغلظ ، والمتخذ بمياه الفواكه الحامضة يبرد ويغلظ .

القريص

والقريص يصلح لأصحاب الأمزاج والأكباد الحارة ، وفي البلدان والأحوال الحارة . وهو يطفئ الدم والمرة ، ويقطع البلغم .ويضر بأصحاب السوداء وضعف العصب وخشونة الصدر ، كما ذكرنا حيث ذكرنا السكباج . وإصلاحه كإصلاحه .

الهلام

وأما الهلام فإنه يتخذ بالأبجدان . ليس يبرد كتبريد القريص ، ولا يوافق المحرورين كموافقته للمبرودين . وهو أغلظ لأن العادة قد جرت باتخاذه من لحم العجاجيل ، كما جرت العادة باتخاذ القريص من الجداء .وهو أيضا غير موافق لأصحاب الأمزاج والأمراض الباردة ، ولا يقمع الصفراء والدم قمع القريص .

المصوص

والمصوص أيضا قريب من القريص ، إلا الذي يتخذ بالفراخ ويكثر في حشوها من الثوم والسذاب .وينبغي أن يتخذ المصوص للمحرورين من الطيهوج والدراج والدجاج ، ويحشى بالكرفس والطرخون والكزبرة اليابسة .وليس المصوص من طعام المبرودين ، فإن اشتهوه فليتخذ من الفراخ ، وليحش بالكرفس ، والنعناع ، والفوتنج ، وأسنان من الثوم وقطع من الدار صيني .

بوارد الحصرم

وأما البوارد المتخذة بماء الحصرم ، وماء التفاح الحامض ، وماء الرياس ، وماء الحماض الأترج ، فمطفئة كلها ، مبردة ، تصلح للأمزاج الحارة وفي الأوقات الحارة لتطفئه المرة والدم . ويعقل البطن ، ويهيج الرياح ، ويضر

بالصدر والرئة والمثانة والأرحام .وما اتخذ بالخل أقوى تطفئه ، ولا قبض معه ، فهو لذلك يقطع ويلطف .

بوارد الماست

وأما ما اتخذ من لحوم الدجاج من البوارد بالماست فبطيء الهضم جداً ، لا يكاد يسلم آكلوها من القولنج .ومما حذَّر منه الأطباء الجمع بين لحوم الدجاج والماست والجبن الرطب واللبأ والرائب الماست خاصة ، فإنه رديء مع اللحم من الدجاج . وينبغي أن يشرب عليه إذا اتفق الأكل له شراب عتيق من ساعته . وينبغي أن يؤكل أيضا بالخل ، ويؤخذ بعده الجوارشنات الكاسرة للرياح المطلقة للبطن .

السلاقة

فأما السلاقة فما اتخذ منها بالماست والسلق ولحوم الجداء فتصلح للمحرورين ، وليأكلها المبردون بالخل . وما اتخذ اسفيذباجاً فهو أقل موافقة للمحرورين ، وينبغي أن يؤكل أيضا بالخردل فإنه يسرع هضمه ونزوله .وأما ما اتخذ بالأرز اسفيذباجاً فليؤكل بالدار صيني والفلفل . وليس بموافق للمحرورين ، وليعن نزوله .

الجرجانية

وأما الجرجانية المتخذة من ماء الرمان وماء التفاح المطيبة بالبقول فنافعة للمحرورين وأصحاب الأكباد الحارة وما اتخذ بماء التفاح الحامض فلأصحاب القلوب الحارة . واما المتخذ منها بالخردل فتقل منفعته لأصحاب الصفراء ، ويقل نفخه وبطء نزوله في سرعة انهضامه .

الخل والزيت

فأما الخل والزيت فيذهب مذهب الزيرباج ، وهو طعام لطيف مطفئ ، يصلح للمحمومين و لم يسافر في الحر الشديد ، وينبغي أن يقدمه قبل الطعام ، ولا يمكن أن يعتمد عليه ويدمنه أصحاب الأمزجة الصحيحة .^

الفصل العاشر

في الكواميخ والرواصيل والجبن العتيق

والشلماب والناراب والقنبيط والزيتون والمخللات ونحوها

فلنذكر الآن الكواميخ ، والرواصيل ، والجبن العتيق ، والزيتون ، إذ كان يقع معها ويجري مجراها جملة الكواميخ .فنقول إن الكواميخ ليست تصلح أن يعتمد عليها في التأدم بها ، لكن بأن يصطبغ بها على المائدة بعد الطعام المصدر والدسم ، فتقلّ الوخامة وتفتق الشهوة . فأما إن أدمنت فإنها تضعف البدن وتجففه ، وتفسد الدم ، وتولد في العين والرأس أوجاعاً رديئة .ومن يعتاد الكواميخ ، ككامخ الكبر ، فهو رديء للمعدة ، معطش ملهب ، وليس في منفعة الطحال كالكبر المخلل ، بل هو دون ذلك بكثير . وذلك أنه يعطش ، ويسقي الماء بملوحته ، والماء مما يربي الطحال ويعظمه ، ولا سيما إن كان حاراً أو ماء بطيء النزول ، لكنه يقطع ، أعني الكامخ ، يجلو ويشهي الطعام ، ويدفع فضوله إلى أسفل . وهكذا فعل الكوامخ المالحة ، فإنها كلها معطشة ، ملهبة ، ضارّة للعين ، إذا أدمنت .فأما ما يقع فيه الخل وتعتريه حموضة فأقل إعطاشاً وإلهاباً وإسخاناً للبدن ، وأوفق للمحرورين . ولذلك ينبغي للمحرورين أن يصطبغوا بعد هذه الكوامخ الخل ، ويأكلوا عليها شيئا من الخيار ليكسروا من إلهابها ومن إعطاشها .

البن

وأما البن فمسخن أيضاً ، ملهب ، معطش ، ولا سيما إن أكل بالصعتر والزيت ، لأنه يجلو المعدة من بلاغمها ، ويفتق شهوة الطعام . ويكسر إعطاشه استعمال الخل بعده .

كامخ الأنجدان

وكامخ الأنجدان حار جدا ، لطيف ، ملهب ، مجشئ ، معطش أيضاً . وينبغي أن يكسر من عاديته كما يكسر من عادية كامخ الكبر .فأما صب الدهن عليه فلا معنى له ، لأنه يذهب بطعومها المستلذة ، وما يحدثه بها من تفتيق الشهوة . فإن كان ولا بد منها ، فالزيت ، فإن الزيت لا يرخي المعدة إرخاء سائر الأدهان التفهة ، وخاصة الإيقاق الذي فيه قبض بيِّن .

كامخ الكبر وكامخ الفلنجمشك والبادروجي

كذلك القول في كامخ الكبر ، وكامخ الفلنجمشك ، والبادروجي . غير أن هذين الكامخين ، البدروجي والفلنجمشكي ، صالحان لفم المعدة والقلب . والطرخوني أقل كلها نبثرا للفم ، وأصلحها لحلق ، وأسكنها حرارة ، وأقلها إعطاشاً ، وألطفها وأحدها .أما كامخ الفوتنج فقد ذكرناه عند ذكر السمك والصحناة والربيثا .

كبر بخلّ

وأما المخللات فالكبر المخلل يلطف الطحال ، ولا يسخن ولا يعطش إلا قليلا . ويضرّ بمن به سعال وسحج وخلقة ضررا شديداً ، فإن أخذ منه فليتلاحقه بصفرة البيض والنيمبرشت بعد التغرغر بماء حار مرات .

خيار مخلل

والخيار المخلل مبرد مطفئ جدا بمقدار حموضته وعتقه ، إلا أنه طويل الوقوف على المعدة . وينبغي أن يحذر أن يؤكل مع الألوان الغليظة كالمضيرة والمصلية والحصرمية . ويصلح أن يؤكل بعد الاسفيذباجات والقلايا والمطجنات .

البصل المخلل والثوم المخلل

وأما البصل المخلل ففاتق للشهوة جدا . وإذا عتق في الخل لم يكن له صعود إلى الرأس ولا إعطاش . والثوم المخلل كذلك ، وهو سليم من الإعطاش ، ويصلح لمن تميل نفسه من المبرودين إلى هذه المخللات . والبصل البري ، وهو بصل العنصل ، كذلك ، إلا أنه بطيء النزول .

الشلجم المخلل والباذنجان المخلل والاشترغار المخلل

فأما الشلجم المخلل فغليظ ، بطيء النزول ، ولذلك ينبغي أن يصلح مع الخل بالخردل .والباذنجان المخلل يذهب مذهب الكبر المخلل .وأما الأشترغار المخلل فلا يخلو من إسخان والو عتق فيه ، وهو يجشئ ويهيج شهوة الطعام .

الناراب

فأما الناراب فإنه رديء الخلط لاجتماع الحرافة والحموضة فيه . إلا أنه يفتق الشهوة بعض الفتق ، ويطيب أكل الكردناك فيه ، ولا سيما للمحرورين ومن تغثى نفسه .

الشلماب

وأما الشلماب المتخذ من الخبز فمطفئ ، لكنه منفخ ومعطش أيضا . ويصلح في الصيف وللمحرورين . وإعطاشه لكثرة ما فيه من الملح ، وليس يبقى طيب الرائحة إلا بذلك .

الكبراب والقنبيط

وأما الكبراب ، وهو الكبر بالماء والملح ، فرديء ، مغث ، منتن ، مفسد للنكهة والجشاء . ولا أعرف فيه صلاحاً .وأما القنبيط فقريب من الكبراب ، وهو ملين للبطن ، ويفتح سدد الكبد والطحال .والزيتون أيضا أحد ما يقدم مع هذه . فزيتون الماء يطلق البطن والطبيعة ، ويذهب وخامة الطعام الدسم ، ويقوي المعدة . وزيتون الزيت دون ذلك في هذه الزيتون .الأفعال ، إلا أنه أقل إعطاشاً ويذهب بإعطاشها الخل والسكنجبين وماء الجبن .

الجبن

وأما الجبن فالعتيق الحرِّيف منه حار جدا بمقدار ذلك فيه ، يلهب البدن ، ويعطش . وإن انفرد بأكله المحرورون حنوا عليه من ساعته . ويسكن حرارته ولهيبه أكل الخيار والاصطباغ بالخل عليه .

الخردل

فأما الخردل فالمعمول منه الزيت أسكن حدة ، وأقل ضرراً للمحرورين . والمعمول بالجوز أوفق للمبرودين . وهو يعين على هضم الطعام الغليظ ، وتقطيعه وسرعة إخراجه ، ويفتق الشهوة ، ويجلو البلغم من المعدة .ينفع المبرودين جدا ، ويضر بأصحاب الأكباد الحارة جدا . ويدفع هذه المضرة بالخل والزيت والخيار والفواكه الحامضة والمزّة إذا أخذت .^

الفصل الحادي عشر

في منافع اللبن وما يكون منه ويتخذ منه

ويجري مجراه ودفع مضاره وما الأصلح والأردأ منه في حال دون حال .

في جملة اللبن

فلنذكر الآن اللبن الحليب ، واللبأ ، والزبد ، والجبن الرطب ، واللوز الرطب ، والمصل ، والماست ، والرائب ، والسمن أزاد .فنقول إن اللبن كثير الإغذاء جيده ، يخصب البدن ، ويدفع عنه القشف والأمراض اليابسة ، كالحكة والجرب والقوابي والدق والسل والجذام . ويحفظ رطوبات البدن الأصلية ، فتطول لذلك مدة النشو بإذن الله تعالى .وهو صالح للصدر والرئة جدا ، وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة .

اللبن الغليظ والرقيق

ويختلف بحسب اختلاف الحيوان ، وأنواعه ، وأسنانه ، ومواضعه .والغليظ من اللبن أغذأ ، والرقيق أمرأ وآمن من التجبن في المعدة . ولبن الحيوان القريب العهد بالولادة أغلظ ، وبالضر ، ولبن الحيوانات التي ترعى من الحشائش الجفاف الطيبة الروائح وتتحرك مع ذلك وتجول ألطف وأرق من لبن الحيوان الذي يربط ويعلف في البيوت ، ولا سيما إن أعلف وأطعم الكسب وحب القطن ، فإنه يصير عند ذلك في غاية الغلظ وكثرة الفضول والنفخ .وينبغي أن يجتنب اللبن ويقل منه من يعتريه القولنج ، ومن ظهر به البهق الأبيض ، ومن يتصدع عليه ، ومن يحم ويتقيأ عليه ويدمن .ويلزمه من يحتاج إلى إخصاب بدنه ، ويكثر في أطعمته منه ، فيتخذ منه الهرائس والشيردوغن ويحترس من مضرته .أما إن كان ينفخ فبالجوارشنات الطاردة للرياح وبإدمان الرياضة والحمام . وأما إن كان يستحيل فيه إلى المرار فبأن يؤخذ ما قد بدت فيه حموضة ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة .

الزبد

وأما الزبد فمغذٍ ، مغر ، مملس ، يذهب القوابي والخشونة من البدن ، ويطلق الطبيعة ، ويسقط الشهوة للطعام .ويذهب بوخامته الملح والجبن الحريف ، وقد يذهب بذلك أيضا العسل إذا خلط به .

الجبن الرطب

فأما الجبن الرطب فبطيء النزول والهضم ، مذهب لشهوة الطعام . وضرره بالمحرورين والملتهبين أقل . فأما المبرودون والمبلغمون فلا يسلمون من ضرره إذا أدمنوه .وهو يولد القولنج الرديء المسمى إيلاوس ، والرياح الغليظة . ولذلك ينبغي أن يأكله هؤلاء مع العسل . وإذا أكل بالتمر كان أكثر غذاء ، لأنه لا يتزل به ولا يلطفه كما يلطفه العسل ، ولا ينبغي أن يؤكل بعده شيء من الطعام بتة حتى يتزل ويحدث جوع صادق . ولا يؤكل أيضا في ذلك اليوم حصرمية ولا باردة بحصرم ونحوه لا شيء من الفواكه الرطبة .

اللوز الرطب

وكذلك القول في اللوز الرطب ، وهو أوخم وأشد إذهاباً لشهوة الطعام من الجبن ، إلا أنه أسرع نزولا وأقل تسديداً .

المصل والرخنين

والمصل يبرد ويطفئ المرة ، إلا أنه ينفخ . ولذلك ينبغي أن يتلاحق ضرره بالجوارشنات والأفاويه ، ولا سيما أصحاب الأبدان الباردة .وأما الرخنين فدونه في هذه الخلال ، وهو أقل برودة منه .الماست والشيراب والرائب والسمن أزاد .وأما الماست ، والشيراب ، والرائب ، والسمن أزاد ، فكلها تبرد وتطفئ ، وتنفخ . وينبغي أم يجتنبها من قد بدا به بهق أبيض ، وأصحاب القولنج وأوجاع المفاصل والظهر والورك .إلا أن الماست والشيراب غليظان ، بطيئا النزول ، والرائب منه أسرع نزولا ، وأشد تطفئة ، وأكثر نفخا . وكلما كانت أحمض كانت هذه الخلال فيها أقوى .وأما السمن أزاد فمبرد جدا ، وهو ما يطفو على الرائب . واللبن ، والماست ، والدوغ ، والألبان الحامضة ، فمبردة جدا ومنفخة ، إلا أن نفختها لطيفة تنحل سريعا ، وليس لها تسديد لأنها إنما هي مائية اللبن فقط .^

الفصل الثاني عشر

في البيض والبزماورد ومنافعه ودفع مضاره

واستعماله واجتنابه بحسب الحاجة

بيض الدجاج والإوز والنعام والحجل

فنقول الآن في البيض إن المختار المألوف من البيض بيض الدجاج والبدرج .فأما بيض البط فسهك ، وهو في اللذاذة والنفع زجزدة الدم دون هذين .فأما بيض الإوز والنعام فثقيل وخم ، لم تجر العادة لأهل الحضر الاغتذاء به .وبيض الحجل يتلو بيض البدرج في جودته .

بيض الطيور الصغار

وأما سائر بيض الطيور الصغار الحجم فلم تجر العادة باستعماله . وبيض العصافير خاصة يهيج الباه إذا اتخذ منه عجة على السمن والبصل ، وليس يصلح أن تدمن على سبيل غذاء ، بل على سبيل العلاج والدواء .

بياض البيض وصفرته

وبياض البيض يولد دما لزجاً . وأما صفرته فتولد دما كثيرا معتدلا ، وهو كثير الإغذاء .

المسلوق والنيمبرشت والرعادة

والمسلوق منه مستلذ ، وأكثر إغذاء ، وأبطأ نزولا . والنمبرشت منه أقل غذاء وأسرع نزولا . والرعاد منه ، والعيون منه معتدلة ، من هذين في كثير الغذاء وسرعة النزول .

المطجن بالدهن

وما طجن منه بالدهن فثقيل ، وخم ، بطيء النزول . والدم المتولد من صفرة البيض دم جيد ، وهو صالح لخشونة الصدر والرئة ، ويزيد في الباه إذا تحسى النيمبرشت مع بزر الجرجير وملح الاسقنقور . ويلين البطن ، ويسهل خروج أثفال الطعام ، ويغدو إغذاء نافذا . ولذلك يطعم المفصودون والمحتجمون وكل من ضعف واحتاج إلى غذاء نافذ سريع .وأنفذ ما يكون إذا خلط به شيء يسير من الشراب وعمل على ما يصفه الفاضل جالينوس .

عجة جالينوس

يؤخذ من صفر البيض فيقفص في قدح فضة أو قحف رقيق ، ويضرب حتى يرق . ويلقى فيها لكل صفرة بيض وزن دانق من الفلفل المسحوق ، ويصب عليها من المري النبطي مقدار العشر أو أكثر منه ، ومن الشراب الريحاني مثل ذلك . ويوضع القحف في طنجير أو قدر نظيفة فيها ماء مغلي ، ويحرك بخلاله إلى أن يغلظ بعض الغلظ ، ثم يؤكل وليزد من الفلفل المسحوق والمري على مقدار الاستلذاذ له ، فإنه طعام سريع النفوذ ، جيد الغذاء ، معتدل .وليس يوافق البيض وخاصة المسلوق إدمانه ، فليأكله أصحاب المعد الضعيفة ، إن اضطروا إلى

إدمان أكله ، بالملح والفلفل والمري والخل ، فإن ذلك يلطفه .وليجتنب البياض خاصة ، فإنه يتولد منه بلغم غليظ لزج . ولا يؤكل البياض بالخل ، فإنه يصلبه ، فأما الصفرة فإنه يحلها حلا . فإن آثر مؤثر أكل البياض فليأكله بالملح والمري والزيت ، فإن ذلك مما يعدل مزاجه ، ويقطعه ، ويخرجه سريعا .وإن سلق البيض بالخل كان طعاما نافعا لمن به قروح الأمعاء والذرب .

العجة

والعجة ثقيلة ، وخمة ، بطيئة النزول ، وخاصة إن كانت على سمن . وهي على الزيت أخف وأمرأ . وكلما كانت العجة أرطب كانت أسرع نزولا . والأجود أن لا يستعمل في العجة بياض البيض ، بل صفره فقط .وينبغي أن يجتنب الإكثار من البيض المسلوق من يعتريه القولنج ، ولا سيما مع الشواء ، والبقل ، أو مع اللبن ، أو مع الشراب ، أو الماست ، أو الجبن .

البزمازرد

والبزماورد طعام غير موافق لمن يعتريه القولنج والرياح الغليظة . فليتخذ من أرطب ما يكون من لحوم الحملان والجداء وصفر البيض ، وليكن فيه من السذاب ، ويقل فيه من الطرخون ومن الخس والكرفس ، ويجعل فيه من الصعتر الرطب ، ويؤكل بالخل الثقيف وبالمري ، ويشرب عليه النبيذ العتيق الصرف اليسير .وليتخذه المبردون بالراسن ، والاسترغار ، وصفر البيض ، ولحوم الحملان . وأما المحرورون فليتخذوه من صدور الدجاج ، والدراج ! والمصوص ، وصفر البيض ، والخس المربى ، والكزبرة الرطبة ، واليسير من الطرخون ، ويأكلوه بالخل .وليس البزماورد بالجملة بموافق لمن يعتريه القولنج ، فإن مال إليه بعضهم فينبغي أن يلعق عليه العسل ويقضم عليه الفانيد السجزي ، أو يشرب عليه ساعة يؤكل شرابا قويا صرفا قليل المقدار غير مبرد .^

الفصل الثالث عشر

في البقول التي تحضر المائدة

نيئة والمستعملة منها في الطبيخ وما أشبهها وجرى مجراها وذكر منافعها ودفع مضارها وموافقتها لقوم دون قوم في حال دون حال .

الخس

فلنقل الآن في الخس . إنه بارد ، جالب للنوم ، مسكن للعطش ، يوافق المحرورين وأصحاب المعد الحارة والأكباد الحارة ، وإذا اتخذ منه سنبوسك أنام نوما غرقا ، ولا سيما إن جعل الأكل لهذا السنبوسك حلواء جواذبه متخذة بخشخاش وسكر أبيض .وليس يوافق من يعتريه الرياح والأمراض الباردة . وينبغي أن يجتنب أكله من به قيح في صدره أو ربو أو خلط يحتاج أن يرمي به ، فإنه يخنق هؤلاء خنقا سريعا . وإن اتفق لهم ذلك في حالة فليبادروا إلى القيء بماء العسل ، وليأخذوا بعد ذلك معجون الربو وطبيخ الزوفا ونحوه مما يقلع ما في الصدر .وأما السعال الذي لا نفث له الذي يكون من مادة رقيقة تتحلب من الرأس فيسهر العليل ويمنعه من النوم بالليل ، فأكل الخس موافق له .وأما قول العامة فيه أنه يولّد دما كثيرا فباطل ، وإنما يعطي المفتصدون والمحتجمون منه لأنه يطفئ ويبرد ، ولا سيما إذا أكمل بالخل .والإكثار من الخس يضعف البصر ، ومن أكل منه فلينفض بدنه بالقوقايا ، ويتعهد تقطير ماء الرازيانج في عينه .

الهندبا

صالح للمعدة والكبد الملتهبين ، وليس معه من التطفئة والترطيب وتسكين العطش ما مع الخس ، وهو يفتح السدد التي تكون في الكبد ، وينفع من أوجاع الكبد ، حارها وباردها .وليس بموافق لأصحاب السعال ، ولا للمبرودين . وما أقل ما يوافق المبرودين من البقول لأن أكثرها مبردة منفخة ، فإن أكل المبرودون منها وأدمنوها فينبغي أن يتعاهدوا ويتعالجوا بالجوارشنات الطاردة للرياح . وما ربي من هذه البقول كثرت فيه الرطوبة والنفخ ، وكان في هذا المعنى . والبرية منها ، والضامرة الجسم ، القليلة الإصابة من الماء ، أقل نفخا وأشد لطافة وحرافة إن كانت من البقول اللطيفة الحريفة .والهندبا صالح للمعدة ونافع إذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة ، ويفتح سدد الكبد ، وينقي مجاري الكلى .

الطرحشقوق والكشوث

الطرحشقوق أقوى في هذه الحال من الهندبا . والكشوث جيد للمعدة والكبد ، مدر للبول . وينبغي أن يأكله المحرورون بالخل .

الجرجير

الجرجير يسخن ، وينفخ ، ويهيج الانعاظ ، ويصدع ، ويثقل الرأس ، ويسدر ، ويظلم البصر . فإن أكل بالخل أو شرب عليه السكنجبين قل تبخيره إلى الرأس ، وذهب عنه ما يهيج من الانعاظ . وليس مع حرارته بموافق

لمن يعتريه النفخ والقولنج والرياح ، لأنه على كل حال منفخ .

الكرفس

الكرفس يسخن إسخانا شديدا قويا صالحا ، يدر البول ، ويغزر اللبن . وإن أكثرت المرضعة منه أورثها صرعا . وينعظ ويهيج الباه ولا سيما المربى منه .وهو صالح للمعدة ، مسكن للغثي ، ونفخه لطيفة تنحل سريعا . ولا يحتاج أصحاب الأمزاج الباردة إلى إصلاحه . اللهم إلا أن يكثروا منه جدا فيحتاجون حينئذ إلى ما يحلل النفخ . ويكفي في أصحاب الأمزاج الحارة من إصلاحه أن يصطبغوا معه بالخل .

الخردل وحب الرشاد

بقلة الخردل وحب الرشاد حاران حريفان ، مغشيان ، رديئان بالمعدة ، مغثيان ، ينفعان من الدود في البطن ، ولا يصلحان لأصحاب الأمزاج الحارة بتة .

الكزبرة

الكزبرة تمنع صعود البخار إلى الرأس ، وتوقف الطعام في المعدة زماناً . فينفع لذلك أصحاب زلق الأمعاء والإسهال ، ومن لا تحتوي معدته على الطعام ، وخاصة إذا أكلت مع الخل والسماق .ولا ينبغي أن يكثر منها ، فإن الإكثار ربما خلط العقل وربما قتل .

الكراث

لكراث يسخن البدن ، ويصدع ، ويظلم البصر ، إذا أدمن أكله . ويمنعه من ذلك الخل وسائر ما يمنع صعود البخار إلى الرأس .وهو صالح لأصحاب البواسير والرياح الغليظة ، مفتق لشهوة الطعام ، منعظ ، معين على الاستكثار من الباه . يصلح لأصحاب الأمزاج الحارة ومن يسرع إليه الرمد . يضر بمن يسرع الامتلاء إلى رأسه .

الطرخون

الطرخون بطيء الهضم ، جيد للقلاع في الفم إذا مضغ وأمسك في الفم زمانا طويلا . ولا ينبغي أن يكثر منه المبرودون . وهو يطفئ الدم جدا ، ويقطع شهوة الباه .

النعنع

النعنع جيد للمعدة ، يسكن الغثي ، وينفخ نفخاً ليست بالكثيرة ، ويهيج الأنعاظ ، وليس بنافع للأمزاج الباردة . ويكفي في كسر حرارة هذه كلها وما أشبهها من البقول الخل . وإذا وقع ماء الحصرم وماء الرمان وماء التفاح ونحوه طيبه و لم يجس له بحرارة ، إلا أن يكثر منه جدا أو يكون البدن ملتهبا جداً .

الباذروج

الباذروج يولد الصفراء ، والإكثار منه يظلم العين ، وخاصة إن أكل مع الكواميخ المالحة . ويصلحه الخل أيضا .والجمار هو جيد للمعدة ، والقلب ، والخفقان ، نافع من الغثي .

الطلع

والطلع بارد مع غلظ وبطء هضم ، ويحتمله أصحاب الأمزاج الحارة . ومن أكثر منه فينبغي أن يأخذ عليه بعض الجوارشنات المسهلة .

الصعتر

جميع صنوفه تسخن البدن ، ويطرد الرياح . وهو من بقول المبرودين ، ويعين على هضم الطعام . ويسخن المحرومين ، إلا أن يستعملوه على الشلماب والماست وماء الحصرم وماء التفاح ونحوها ، فلا يحس له حينئذ بحرارة .

السذاب

السذاب أطرد لبقول كلها للريح ، وانفعها للأمعاء السفلى ولمن يعتريه القولنج . غير أنه ليس بجيد للمعدة ، وهو رديء لمن يسرع إليه الصداع جدا .

الباذرنجبويه والبرسيانا

الباذرنجويه ، و هو الترجان والبرسيانا ، وهو بقل خراساني المشتبه الورق بالباذرنجويه ، حاران ، جيدان لفم المعدة والخفقان والتوحش . ويصلحان للمحرورين إذا أكلا مع الرائب .

الحبة والبرم

الحبة ، وهو الحسينين حار لطيف . والقول فيه كالقول في الصعتر الطويل الورق المعروف بالبرم ، إلا أنه أعظم منه وأطيب رائحة ، فهو لذلك أجود للمعدة .

زنجبيل الكلب

البقلة المسماة زنجبيل الكلب ، ولها ورق كورق الخلاف ، إلا إنها أصغر ، وقضبان حمر حادة ، حريفة جدا كأنها الزنجبيل حرافة . وهي تسخن ، وتهضم الطعام ، وتفش الرياح . ولا تصلح للمحرورين بتة .

السحر

مسخنن مصد ، طارد للرياح ، جيد لأصحاب الصرع . ولا يصلح للمحرورين بتة ، ويجلب الحمى سريعاً .

الحندقوقي والحلبة

الحندقوقي مصدع ، مغثٍ ، ضار للمحرورين جدا ، لا يكاد يصلحه شيء وهو وبقلة الحلبة نافعان من وجع الظهر والورك ، وبرد المثانة ، وتقطير البول ، وأوجاع الأرحام الباردة .

الحزا

الحزا يسكن المعدة ، ويهضم الطعام ، ويطرد الرياح ، ولا يصلح للمحرورين ، ويهيج الرمد سريعا . وهو نافع لأصحاب الرياح الغليظة ، والمبلغمين ، ولأصحاب الجشاء الحامض . وإن أخذه المحرورون فليشربوا عليه السويق والسكر .

الراسن

يسخن البدن ، ويكسر الريح ، ويجشئ ، ويهضم الطعام ، ويفتح سدد الكبد والطحال . وهو جيد للمعدة . ويكسر من حدته وحرافته الخل . وإذا أكل بالسكباج لم يحتج إلى إصلاح . وينفع أصحاب الأبدان الباردة ، ويمنع أن يضر بهم الأغذية الباردة كالخل ونحوه .

الفليوط

الكراث الشامي ، وهو الفليوط ، يسخن وينفخ ويهيج الباه والأنعاظ . وهو أسكن وأقل حدة وإعطاشاً من البصل ، وأغلظ جرما وأبطأ نزولا وأعسر هضما منه . ويصلح منه الخل والمري إذا اتخذ به .وهو مسخن ، ملهب ، مصدع ، معطش ، لا يصلح للمحرورين إلا أن يطبخ ويصلح بالخل .ويفتق الشهوة ، ويطيب الطبيخ ، ويذهب بزهومة اللحم ، ويهيج الباه ، ويضر بالرأس والعين ، إذا لم يكن مخللا .وإذا شوي أو سلق صلحت حدته كلها ، وولد البلغم ، وكان صالحا للسعال وخشونة الصدر . وأما إذا أكل نيئا مع الكواميخ فإنه حينئذ أردأ ما يكون للرأس والعين . ولا يصلح في هذه الحال إلا لمن قد ذهبت شهوته للبلغم كثير في معدته ، فإنه يجلوها ويرد عليها الشهوة .

التلبياز

والتلبياز أحدّ البصل ، والبشلانة أسكنها . وإذا أكل مع الماست كسر الماست من صعوده إلى الرأس ، ولم يكسر هو من كثرة نفخ الماست ، لكن يجعل نفخ الماست أسرع تغشيشا وانحلالاً .

الثوم

يسخن البدن إسخانا قويا ، إلا أنه ليس بطويل اللبث ولا حمائي ، ولكنه ذو إسخان طيب شبيه بالغريزي ، وهذه أفضل خلة فيه .ويحل الرياح ويفشها أكثر من كل غذاء ، حتى أنه يمنع تولد القولنج إذا أدمن ، ويسكن العطش ، ينفع من أوجاع الظهر والورك العتيق . وليس له صعود إلى الرأس ببخار كثير كصعود البصل ، ولا يضر العين كمضرته .ويحمر اللون ، ويرق الدم ، ويلطف الأغذية الغليظة كالكشكية والمضيرة ، فيقل لذلك غلظهما ونفخهما . وليس يحتاج إلى إصلاح متى أكل مع هذه ، ومتى أكله المبلغمون والمبرودون .فأما أصحاب الأمزاج الحارة فليتقوه ، وخاصة في الأزمان لحارة . فإن اشتهوه واضطروا إليه لنفخ غليظة تصيبهم ، فليدفعوا مضرته عند الشهوة بأن يأخذوا المخلل منه ويأكلوه مع القريص والماست ونحوه من الأشياء الحامضة ، ويشربوا عليه السكنجبين أو يمصوا عليه الرمان الحامض ، ويشربوا أصدق ما يكون من الماء البارد .وأما من يأخذه منهم اضطراراً لحل النفخ فلا ينبغي أن يأخذ عليه شيئا مما ذكرنا يومه وليلته تلك ، إلى أن تنحل تلك النفخ ، ثم يتدارك إن كان منه إسخان بالتطفئة مما ذكرنا قليلاً قليلا ، لا ضربة واحدة ولا بإفراط .وأكثر هؤلاء لا يعقبهم الثوم حدة وحرافة ، بل إذا حل نفخهم فربما لم يشعروا منه بسخونة بتة ، وربما شعروا بأدنى سخونة . وذلك أن هؤلاء في هذه الأحوال ليس هم باقين على أمزجتهم ، بل قد عرضت لهم أعراض مبردة ، ولذلك اعترتهم النفخ الغليظة . والثوم يردهم إلى أمزجتهم قبل أن يجاوز ذلك ويجوزه .

الباذنجان

الباذنجان جيد للمعدة التي تقيئ الطعام دائما ، رديء للعين والرأس . يولد دما أسود يسير المقدار حاراً ، ويتولد عنه كثيرا البواسير والقوابي والرمد والأمراض السوداوية . ويفتح سدد الكبد والطحال .وإذا طبخ بالخل ذهب عنه تصديعه وتوليده الرمد ، وبقي معه تفتيحه لسدد الكبد والطحال .وإذا سلق أيضا ثم قلي بدهن الخل أو اللوز ذهب عنه أيضا أكثر حدته وحرافته . وإنما تبقى الحدة والحرافة في المشوي بلا دهن ، وفيما لم يسلق من البوراني إلا أنه في البوراني أقل .والمشوي منه أصلح للمعدة التي تقيئ الطعام . والمطبوخ بالخل أوفق للمحرورين وأصحاب الأكباد الحارة والأطحلة العظيمة الغليظة ، حتى أنه ينفعهم نفعاً بيناً .والمسلوق المقلي بعد الدهن العذب كدهن اللوز والخل أجود دما ، حتى يكاد أن يكون لا حرافة في دمه ، وأولى بأن لا يتولد منه الأمراض السوداوية التي ذكرنا .

الكمأة

الكمأة تولد دما غليظا بارداً . وليس يحتاج المحرورون منه إلى كثير إصلاح ، اللهم إلا أن يكثرا منا ويدمنوه . ويولد الإكثار منه أدواء البلغم والبهق الأبيض خاصة ، وثقل اللسان كثيرا ، وضعف المعدة . ولذلك ، ينبغي أن يؤكل بالمري خاصة ، فإنه يقطعها تقطيعا بليغا يتولد منها لزوجة بتة .وإن سلقت الماء ، ثم طبخت بالزيت ، ثم طيبت بالأباريز الحارة ، كالفلفل والدار صيني ، ذهب عنها توليدها للبلاغم اللزجة . وإن سلقت بالماء والملح والصعتر ، ثم أكلت بالملح والصعتر والمري ، قلَّ ذلك منها أيضا .وإن كببت أو كردنت فلتؤكل بالمري والفلفل . والمشوي منها أيضا في بطون الحملان والجداء تكتسب من شحومها ما تصلح به بعض الصلاح ، لكن الأجود أن يؤكل بالفلفل والملح الكثير ، وان يسحق بالفلفل يجعل فيها من الزيت والفلفل قبل ذلك .وأما خطها باللحم فليس بصالح . وليس بالجملة يصلح الكمأة مثل ما يصلح المري والخردل ، وكذلك من الفطر وسائر ما أشبه هذه .

الفطر

الفطر يقرب برده من برد الأدوية القتالة . ويخاف الإكثار من أكل الفطر الجيد الذبحة والخوانيق . وربوه في المعدة ربوا يورث الغثي ، ويكون معه الغشي وبرد الأطراف ، وفي الأكثر يتبعه هيضة شديدة ويكون منه عسر البول أيضا . وهذه الخلال من المختار الجيد منه الذي ليس بقاتل ، وقد يكون داء الثعلب والبهق الأبيض وثقل اللسان .فأما الصنوف الرديئة منه فمنها ما يقتل سريعا . وهذا الفطر قريبا من حجر الأفاعي ، ومن الهوام الرديئة ، وربما كان عليه اثر قرص منها بين . فلذلك ، ينبغي أن يجتنب ما كان بقرب الحجرة ، ولا سيما إن رأى عليه اثر قرص .وقد يصير الفطر أيضا قاتلا بأن يتفق أن يجتني بقطع حديد صدة ، أو خزف قدرة عفنة ، وأن يكون بالقرب من شجر الزيتون ، أو ما كان فيه تطويس في لونه وحمرة وخضرة ، أو ما كان لزوجته ظاهرة ، أو ما إذا اجتنى فسد سريعا وما له رائحة رديئة منكرة .والجيد منه الشديد البياض الذي كأنه جاف ، لا لزوجة عليه ولا غبرة ولا سواد في لونه ، والذي قد اجتنى منذ يومين أو ثلاثة فلم يفسد . فمن مثل هذا الفطر يخشى ما ذكرنا من الأمراض إذا أكثر منه . فلذلك الأجود أن يجتنب بتة . وهذه المضار في الفطر اليابس

أقل كثيراً .والمري ، كما ذكرنا ، أحد الأشياء التي تذهب بضرر الفطر إذهاباً كاملا ، فلا يدعه يربو في المعدة ، ولا أن يلزج منه في الحلق بلا غم ، أو في مجاري البول ، أو في الأمعاء . فلذلك ، يصلح به إصلاحا كاملا تاماً ، مع أن الأجود أن لا يؤكل ولا يتعرض له . فإن حدث على الأكل له ضيق نفس وكرب وغشي ، فليبادر فليتقيأ بالمري والبورق ، ثم يسقى ماء العسل .وقد يصلح من الفطر أن يسلق ثم يطبخ ويطجن بالزيت والمري ، ويؤكل بالملح والحلتيت والصعتر ، ويصطبغ بالمري عند أكله ، ويشرب عليه الشراب وقوّيه ، ويحذر أن يشرب عليه ساعة يؤكل ماء الثلج ، وكلك على الكمأة وعلى جميع ما أشبهها . وليؤخذ بعد أكلها بأيام بعض الجوارشنات المسهلة ، فإنه بذلك يدفع ضررها بمشيئة الله تعالى .

الغوشنة

الغوشنة أقل هذه وما أشبهها بردا . وفيها بورتية وملوحة تفارقها عند السلق . والسلق يصلح منها ، وإذا سلقت كان في جرمها غلظ ولزوجة ، يصلحه المري والملح والصعتر والفلفل والزيت والأدهان على ما ذكرنا . وكذلك يصلح منها أمراق الاسفيذباجات .وفيها نفخ ، فتصلح بدهن اللحم وطول الطبخ والأفاوية ، وليس له في الغلظ واللزوجة ما للكمأة فضلا عما للفطر .

الكشنج

الكشنج أصلح هذه في بابها ، وأقلها في مضارها . ويكفي في إصلاحها اليسير مما ذكرنا من أكلها بالمري والزيت والتوابل والملح والصعتر .

الكبلكان والبزماورد

الكبلكان غليظ الجرم ، بطيء الانهضام ، منفخ ، ويزيد في الباه ، ويسخن الكلى ، والمثانة . وإصلاحه أن يطال طبخه حتى يتهرى ، يكثر في طبخه من التوابل الأباريز اللطيفة ، ويؤكل جرمه .والبزماورد المتخذ منه بمري وخردل ، فإن للخردل أيضا أن يقطع لزوجات هذه الأغذية كلها فيلطفها كما ذكرنا .

المثار

المثار ألطف من الكلكبان ، وأسرع هضما ، وفيه أدنى قبض ومرارة وحرافة شبه الكراث ، وكأنه ضرب من الكراث . وينبغي أن يصلح بالسلق ، ثم بالطبخ مع لحوم الحملان ، فإن ذلك يعدله .

الكنجر

الكنجر فيه حرارة وقوة دوائية . وينبغي أن ينعم سلقه ليصلح طعمه البشع ، ثم يؤكل بالمري .

الهليون

لهليون يسخن البدن سخونة معتدلة ، وينفخ ، ويزيد في الباه ، ويسخن الكلى والمثانة . نافع من تقطير البول الذي من البرودة ، وللمشايخ والمبرودين ، ولوجع الظهر والورك العتيق ، صالح للصدر والرئة . وليس بجيد للمعدة ، ولا سيما إذا لم يسلق .وليس يحتاج المبرودون إلى إصلاحه . فأما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه

ومقره بالخل والمري . ومن كان محرورا جدا فليطرح فيه في المضيرة ومحوها .وأما المطجن والعجة منه فينبغي أن يشرب عليه المحرورون السكنجبين . وأما من ليس بمحرور فلا بأس عليه منه .

الحرشف

الحرشف يدرّ البول أكثر مما يدره الهليون ، وألطف وأقل رطوبة ، وأنفع للمبرودين . وأما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه بالخل ، ويشربوا عليه السكنجبين الحامض ، أو يصطبغوا بعده بالخل ، أو يأكلوا من سكباجة حامضة إن حضرت معه .وهو كاسر للرياح ، مسخن للمثانة والكلى ، مخرج لما في صدور أصحاب الربو والسعال ، وإذا أخذه هؤلاء فليكن بغير مري ولا خل ، لكن مسلوق أو في اسفيذباج .

الفرفير

الفرفير هي بلهانة ، وهي البقلة المباركة ، يبرد البدن ويرطبه . نافع للمحرورين وأصحاب الحميات إذا ألقي في ألوان طبيخهم المبرد كالحصرمية والمضيرة . ويذهب بوجع الضرس إذا مضغ . وينفع من نفث الدم ومن حرقة البول .وهو في الجملة من طعام المحرورين ، وفي الزمان والبلدان الحارة . ولا يصلح للمبرودين ، فإن أخذوه في حال فينبغي أن يأخذوا عليه شيئا من الزنجبيل المربى ، والفلافل ، والنارمشكي ، ونحوها .

القرع

القرع بارد ، مولد للبلغم ، وهو من طعام المحرورين أيضا . يطفئ ويبرد ، ويسكن اللهيب والعطش ، وينفع من الحميات الملتهبة جدا .وإذا طبخ بالخل نقض من غلظه ، وبطؤ هضمه ، وكان أشد تطفئة للصفراء والدم ، وهو في هذه الحالة لا يصلح لخشونة الصدر والسعال . وهو لأصحاب الأكباد الحارة أصلح . وأما من به سعال وحمى ، فليطبخ مع كشك الشعير ومع الماش المقشر ودهن اللوز الحلو .وليتجنبه المبرودون والمبلغمون لأنه يولد فيهم القولنج الغليظ . وإن أكلوه فليأكلوه مطجنات بزيت ، ومطيبا بفلفل ، ويشربوا عليه الشراب الصرف ، ويأخذوا عليه الجوارشنات .وقد يصلح منه أيضا الخردل والمري ، فإذا وقع مع اللبن والماست أصلح منه الخردل ، وإذا طجن أصلح منه المري والخل أيضا ، فإنه يصلح غلظه ، لكن لا يصلح برودته . وليستعمل بحسب الحاجة .ويصلحه الأكل له بما هو أوفق له ، فمن احتاج إلى تبريده وكره غلظه ، فالخل أوفق ما أصلحه به . ومن كره غلظه و لم يحتج إلى تبريده ، فالمري أصلح له . ومن خشي برده وغلظه جميعا ، فليطبخه بعد سلقه بالزيت ويأكله بالتوابل والأباريز .

القطف

القطف يغذو غذاء باردا رطبا لزجا . وهو يصلح للمحرورين والمحمومين ، ومع ذلك سريع النزول ولا يحتاج أصحاب الأمزاج الحارة إلى إصلاحه ، فإنه لهم موافق ، ولا سيما إذا طبخ بالزيت . فأما أصحاب الأمزاج الباردة فليأكلوه بعد سلقه مقلوا بالزيت مطيبا بالأفاويه والأباريز .

السلق

السلق أسرع خروجا من البطن من هذه البقول كلها . ومرقة اسفيذباجة تطلق البطن ، ولا سيما إذا طبخ مع العدس الغير المقشر . وإن كان فيه فضل ملوحة ، فإن مرقه حينئذ يطلق الطبيعة ويسهل البطن إسهالا وإطلاقا صالحا . وليس بجيد للمعدة ولا يعطش .ويصلح للمحرورين إذا اتخذت منه باردة مع الماست ، أو طرح لهم في المضيرة والحصرمية ونحوها ، أو اتخذ منه الطفشيل .وأما أصحاب الأمزاج الباردة فلا ينبغي أن يدمنوه ويكثروا منه ، وإن كان يخرج من البطن فلا يخلو من النفخ ، فليسلقوه ثم يطبخوه بالزيت وسائر الأدهان ، ويطيبوه بالأباريز .وإن اتخذ بعد السلق بالمري العذب واليسير من الخل وأكل قبل الطعام ، أطلق البطن . وأصوله أعسر نزولا وأكثر نفخاً .وينبغي أن يصلح لمن ليس بمحرور بالسلق البليغ والمري من بعد وبالأباريز والأفاويه . فإن أكل في المضيرة والمصفية ، فليؤخذ عليه من العنداديقون وجوارشنات الكمون .

البقلة اليمانية

البقلة اليمانية أقل تبريدا ولزوجة من القطف . وهي قريبة من الاعتدال ، إلا إنها تبرد على كل حال وترطيب ، وهي أعدل من جملة هذه البقول . ولا يحتاج المحرور إلى إصلاحها . فأما المبردون فإن أدمنوها ، فليأخذوا عليها بعض الجوارشنات .

الأسفناخ

الاسفناخ معتدل ، لين ، جيد لخشونة الصدر ، ملين للبطن ، يلائم لاعتداله المحرورين والمبرودين . إلا أن الأوفق أن يتخذه المحرورون بكشك الشعير ودهن اللوز ، فتكون نافعة من الحمى والسعال مع يبس البطن .فأما المبرودون فيتخذ لهم باللحم السمين والأرز اسفيذباجة ظاهرة الأفاويه ، فلا يكون لها ما يكون لأكثر البقول من الإنفاخ وكثرة البلغمية في الدم .

الورغشت

الورغشت ، وهو القنابر ، مطلق البطن ، يصلح المعدة والكبد . ويلائم المحرورين والمبرودين لإطلاقه للطبيعة ، ولأنه ليس شديد الميل إلى حر أو برد .وينبغي أن يأكله المرودون اسفيذباجاً ، وكذلك من يريد إطلاق الطبيعة . وأما المحرورون فليسلقوه ، ثم يتخذوه بالخل والمصل ونحو ذلك .

الكرنب

الكرنب يسخن البدن قليلا ، ومرقه يطلق الطبيعة ، وجرمه يعقلها ولا سيما بالأباريز .ويولد إدمانه دما أسود ، ولذلك ينبغي أن يجتنبه المستعدون لأمراض السوداء والذين قد بدا منهم شيء كالماليخوليا والسرطان وداء الفيل والدوالي والبواسير .وليس بموافق بالجملة للمحرورين ، فإن أكلوه فليشربوا عليه شرابا كثير المزاج وأما المبرودون والمبلغمون فليأكلوه بالثوم والخردل ، وليتحس مرقه ، فإن ذلك يسرع إخراج جرمه من البطن .ومرقه ينفع من السعال ومن وجع الظهر العتيق ووجع الركبتين .

القنبيط

أكثر توليدا للسوداء منه ، وينبغي أن يجتنبه من به أمراض سوداوية بتة ، ومن هو معتاد لذلك . وقد يصلح منه الدهن واللحم السمين ، فيصلح خلطه ويكون توليده للسوداء أقل .وأما ما اتخذ منه بالمري والخل فهو أحرى أن لا يسخن المحرورين ، لكنه أسرع إلى توليد الدم الأسود إن أدمن ، فغن لأغذية التي تولد خلطا من الأخلاط لا يتبين ذلك منها في مرة أو مرتين ، وما لم يكثر منها ولا يدمن لم يتبين ذلك .وينبغي لمن أكثر من الكرنب والقنبيط أن ينفض بدنه من السوداء ، ويشرب الشراب الرقيق الصافي جدا ، ويستعمل الحلاوات والدسومات . فإن ذلك يمنع من تولد السوداء ، ويكسر من رداءة ما يتولد أيضا .

اللفت

اللفت يسخن باعتدال ، وينفخ ، ويغذو غذاء غليظا كثيرا ، ويزيد في المني ، وينعظ .ويصلح لمن يريد أن يخصب جسمه . وليس بموافق للمحرورين بالجملة إلا المخلل منه . فأما المبرودون فغنما يضرهم منه غلظه ونفخه ، فلذلك ينبغي أن يصلح بجودة السلق ، وباللحم السمين ، وبالمري ، والزيت ، والتوابل الحارة الملطفة ، وأن يؤكل اسفيذباجة بالخردل ، ويشرب عليه من الشراب اليسير القوي .

الجزر

الجزر كثير النفخ ، بطيء النزول ، منعظ جدا ، وليس بموافق للمحرورين ، فإذا أرادوا أكله فليسلقوا ثم يتخذوه بالمري والخل . ويصلح أن يتخذ منه اسفيذباج للمبرودين ، ويؤكل بالتوابل والخردل .وهو يدر البول ، ويسخن الكلى ، وليس بضار للصدر والرئة .

الفجل

الفجل غليظ الجرم مع حدة فيه ، ويصلحها إذا سلق أو شوي . وليس من طعام المبرودين . وهو رديء للمعدة ، مهيج للقيئ . ورقه أهضم من جرمه .ويتولد منه رياح غليظة نافخة جدا إذا أكل نيئا ، ولا سيما مع الأغذية الغليظة كالكشكية ونحوها . ولذلك ينبغي أن يؤخذ عليه في ذلك الوقت الكموني ونحوه من الجوارشنات .فأما إذا سلق وطبخ من بعد باللحم السمين ، وأكل بالأفاويه والأباريز والخردل على ما ذكرنا ، قلت نفخه وما يبقى عنه بعد هضمه من البلاغم اللزجة التي كثيرا ما تكون سببا للقولنج الصعب الشديد .

الشبث

حار ، جيد لوجع الظهر والرياح إذا وقع في الطبيخ . إلا انه يبخر الرأس ولا يصلح للمحرورين ، وبالجملة فإن هم أكلوه من طبيخ فيه شبث فليشربوا عليه السكنجبين الساذج . وأما المبردون فينتفعون به إذا وقع في طبيخهم والله أعلم .^

الفصل الرابع عشر

في التوابل والأباريز التي تقع في الطبيخ

والتي تستعمل بها ومعها ومنافعها ودفع مضارها والنافع والضار منها في وقت دون وقت وحال دون حال .

الملح

فلنقل إلا في التوابل والأباريز التي تستعمل في الطبيخ .فنقول أن الملح يعين على هضم الطعام ، ويمنع من إسراع العفونة إلى الدم ، ويفتق الشهوة ، ويذهب بوخامة الدسم . وهو لأصحاب الرطوبة الكثيرة موافق ، وأما للنحفاء فضارّ . ولذلك ينبغي أن يكثر منه أصحاب الأبدان الرطبة ، ويقل منه النحفاء . فإن أكثروا منه لاضطرار أو شهوة تلاحقوا ضرره بأكل الدسومات وللحم السمين والحلواء المتخذة من السكر ودهن اللوز ، ويشرب الجلاب ويكسر ما يتولد من إعطاشه بالسكنجبين الحامض .والملح في الجملة موافق لمن يحتاج إلى تجفيف بدنه ، وبالضد وليحذره أيضا من يسرع إليه الأمراض اليابسة ، كالحكة ، والجرب ، والسعفة ، والقوابي . ويصلح ضرره لهم بإتباعه بالزبد والسمن والدسومات ، كما ذكرنا ، وبكثرة الاستحمام بالماء العذب .

الخل

الخل يبرد البدن ويجففه . ويوافق أصحاب الصفراء والدم ، ويضر بأصحاب الطبائع السوداوية والأمزجة الباردة ، وهي الأبدان السود الخضر القليلة اللحم والنضارة .ويقلل المنى ، ويضعف الانتشار . فلذلك ينبغي أن يجتنب الإكثار منه المبردون وأصحاب السوداء ، ومن به رياح غليظة في ظهره ومفاصله ، ومن يريد أن يخصب بدنه يحسن لونه ويعني بكثرة الباه ، ويتلاحقوا ضرره بالحلواء والاسفيذباجات والشاب الأحمر الذي إلى الحلاوة والغلظ .وأما من يريد تهزيل بدنه وتلطيف غذائه ، وكان مع ذلك محروراً ، فإنه له موافق . وإن كان مبرودا فليجعل معه الأفاويه الحارة ، كالكرويا ، والثوم ، والبصل ، والاشترغار ، ونحوها ، ويكثر في طبيخه منها ومن سائر الأباريز البقول ونحوها التي تسخن مع التلطيف كالكاشم ، والدار صيني ، والسذاب .وليحذر الخل أيضا أصحاب السعال والضعيفي العصب . ويتلاحق ضرره أصحاب السعال بالحلواء ، وأصحاب ضعف العصب بالعسل وماء العسل الذي بالأفاويه والمجرد ، وللمحرورين على حسب أمزجتهم . وهو يطفئ الدم والمرة .

المري

يسخن البدن ، ويجففه ، ويعطش . وليس بموافق لمن في صدره خشونة ، ولمن به حكة أو بواسير . فليتلاحق هؤلاء ضرره بالأشياء الحلوة والدسمة ، وبكثرة الدخول في الماء الفاتر العذب .وهو يقطع ويلطف يمنع من اجتماع البلغم الغليظ في المعدة والأمعاء ، فلذلك ينفع من يعتريه القولنج ويتولد فيه الديدان .وبالجملة ، فإنه مجفف للبدن بذاته ، وهو أقوى فعلا في ذلك من الملح . لكن له بتفتيقه للشهوة أن يتولد عنه بالعرض الإكثار

من الطعام .وبتلطيفه وتقطيعه يعين على جودة الهضم ، فيكون سببا لخصب البدن ، كالحال عند إدمان أكل الهريسة بالمري والفلفل ، فإن البدن يخصب في هذا الوقت ، لا من أجل المري والفلفل ، لكن من أجل تجويدهما هضم الطعام والشهوة . وهو يجلو عن المعدة البلغم ويفتق الشهوة .

الفلفل

الفلفل هاضم للطعام ، كاسر للريح ، موافق لأصحاب الأمزاج الباردة ، وبالضد . فليصلح ضرره للمحرورين بالخل ، وربوب الفواكه الحامضة وأجرامها ، وشب ماء الثلج . وأما المبرودون فليكثروا منه في طبيخهم . وليأكلوا به أغذيتهم ، فإنه يلطفها ويجيد هضمها ، ويمنع من تولد الفضول الغليظة منها ، ويسخن الدم ويرققه حتى يحمر اللون ، ويسخن المعدة ، ويذهب بالجشاء الحامض ، ويبذرق كل ما تجبن فيها سريعا ، ويقطع كل غذاء غليظ ، ويعدل الهضم .وليتجنبه من به قرحة في بطنه وحرقة في البول ، أو به حمى وحرارة في الكبد ، ولا سيما في الأزمان الحارة .

الدار فلفل

الدار فلفل يذهب مذهب الفلفل ، إلا أنه أغلظ وأقل إسخاناً . والقول فيه كالقول في الفلفل .

الدار صيني وقرفته

وهو يسخن ، ويلطف الأغذية الغليظة ، ويعدّها للهضم ، وينفع أكثر أوجاع المعدة العسرة الباردة ، ولذلك ينبغي أن يكثر منه في طعام المبرودين ، وفي طعام من به ربو وأخلاط غليظة في صدره .وليس يبلغ من كسر الرياح ما يبلغ الفلفل والخولنجان ونحوه ، بل ينفخ قليلا ، ولذلك يعين على الأنعاظ . وليتوق المحرورون ضرره بربوب الفواكه الباردة وأجرامها . وهو للمبرودين موافق جدا .

الخولنجان

الخولنجان هاضم للطعام ، كاسر للرياح ، نافع لمن يعريه القولنج الريحي والجشاء الحامض . وينبغي أن يصلحه المحرورون ، وسائر ما أشبهه من التوابل الحارة ، بما ذكرنا من الفواكه الحامضة وربوبها ، والماء الصادق البرد ، والإضراب عن الشراب في ذلك اليوم ، أو يكثر مزاجه ، ويترك التعب والحمام في ذلك اليوم ولزوم المواضع الباردة الرطبة ، ولا سيما أصحاب الأكباد الحارة والذين يسرع إليهم التهاب الحميات .

الكزبرة اليابسة

الكزبرة اليابسة تطيل بقاء الطعام في المعدة حتى تجيد هضمه . وذلك ينبغي أن يكثر منها في طعام من يقيئ طعامه ، ويطرح معها الأفاويه المسخنة الملطفة ولا سيما الفلفل .وليقلّ منها في طعام من به ربو ويحتاج أن ينفث شيئا من صدره ، ومن يعتريه بلادة ونسيان وأمراض باردة في الدماغ ، فلا يكثروا منه ولا ينفردوا به ، بل يطرحوا أبداً معه التوابل الملطفة المسخنة .

الكرويا

الكرويا حار ، رطب ، طارد للرياح ، يجشئ ، جيد للمعدة الباردة ، ويلطف الأغذية الغليظة ، فإذا قع مع الخل قلّ إسخانه . وعقل الطبيعة ، و لم ينقص تلطيفه الأطعمة الغليظة . وإذا وقع مع المري لم يعقل الطبيعة ، وأعان على الهضم ، وحل النفخ ، وأصلح أكثر الأطعمة المنفخة . ولذلك يعالج به بالخل ، والمري ، والهليون ، والحرشف ، والباقلي ، والجزر ، والقنبط ، ونحو ذلك ، فيصلح منها ويقل نفخها .

الكمون

حارّ ، رطب ، طارد للرياح ، يجشئ ، هاضم للطعام . إلا أنه لا يلائم الخل ملاءمة الكرويا ، بل يلائم الاسفيذباجات والماء حمص والشبث والمري والدار صيني ونحوه ، فإذا وقع مع هذه لطف اللحوم الغليظة ، وجشأ ، وهضم الطعام ، وأطلق البطن ، وأدرّ البول ، وحل النفخ الغليظة . ويكسر من إسخانه وإضراره بالمحرورين ما ذكرنا من قبل .

الصعتر

حارّ ، طارد للرياح ، مشه للطعام ، منق للمعدة والأمعاء من البلاغم الغليظة ، ملطف للأغذية الغليظة . ويحل نفخها إذا أكل وطبخ به مع الماء كالكمأة والباقلي الرطب وما أشبهها . وإذا وقع مع الخل لطّف اللحوم الغليظة والأعضاء العصيبة كالأكارع ولحوم العجاجيل ، وأكسبها بعض لذاذة وسرعة هضم .

الأنجادن

الأنجاد ، حاد ، غليظ الجرم ، مع حدة ولطافة وحرافة فيه . وهو يلطف الأغذية الغليظة ، ويجشئ جشاءً كثيرا ، ويدوم طعمه في الجشاء كثيرا زمانا طويلا ، فيتوهم من ليس به علم وتجربة تامة أنه ليس معه معونة على هضم الطعام . وليس الأمر كذلك ، بل ذاك منه تعقبه مداخلته لجرم المعدة ، ولأن هذا الطعام له في الجرم بعض الغلظ فيطول لذلك بقاؤه .وللأنجدان أيضا شيء عجيب ، كما للدار صيني أيضا من هذا الفعل ، وكذلك في الأغذية النافجة ، ويولد هو من دائه نفخا يسيرة . وفي الدار صيني أيضا شيء من هذا الفعل ، وكذلك في الزنجبيل والاشترغار . ومن أجل ذلك يغلط فيها كثير من الأطباء ، فيظنون إنها لا تعين على حل النفخ .وليس الأمر كذلك ، بل لها في حل النفخ المتولدة من الأطعمة الغليظة معونة عظيمة ، ويتولد عنها أنفسها نفخ بخارية حارة إلى دخانية . لا أن تقرقر وتؤذي ، بل تبلغ إلى أن تنعظ وتسخن الكلى والمعي ونواحيها .ويقع أيضا الأنجدان مع الخل فيلطف الأغذية ويكسبها لذاذة وسرعة هضم ، وينكسر من حره في نفسه .

الكاشم

الاشم حارّ ، لطيف ، طارد للرياح ، يعين على هضم الطعام وتلطيف الغذاء من اللحوم الغليظة إذا وقع مع الخل . فلذلك يستعمل في البقرية كثيرا . وليس يتولد عنه كثير إسخان إذا وقع مع الخل ، وخاصة إذا بردت مرقته وانحلّ عنه بخاره .فأما وهو حارّ يبخر لحرارته فكثيرا ما يصدّع أصحاب الرؤوس الحارة ، وليس ذلك بصداع دائم ، بل يسكن بشم الكافور والماء ورد . ولذلك ينبغي لمن كان يشتهي طعمه في البقرية ، وكان

يصدع عن الإكثار منه فيها ، أن يبرد الثردة بعد الغرف منه سويعة ليتفشى عنها بخار الكاشم ، أو يشم الكافور والماء ورد والصندل وهو يأكله إن كان يشتهيها وهي شديدة الحرارة . والله تعالى أعلم .^

الفصل الخامس عشر

في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها

وذكر منافعها ودفع مضارها

فنقول الآن في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها .

الرطب

الرطب يسخن ، ويولد دما غليظا تسرع استحالته إلى الصفراء . رديء لأصحاب الأمزاج والأكباد الحارة ، ولمن يسرع إليه الصداع ، والرمد ، والخوانيق ، والبثور ، والقلاع في فمه ، والسدد في كبده وطحاله .وأصنافه كثيرة وأردؤها أغلظها جرما وأشدها كرارة وأصدقها حلاوة . وليس بموافق في الجملة للمحرورين . فأما من ليس بحارّ المزاج ولا ضعيف الأحشاء متهيجا ، فإنه يسمنه ويخصب بدنه عليه ، ولا يحتاج إلى إصلاحه .فأما المرحورون فينبغي أن يغسلوا أفواههم بعد أكله بالماء الفاتر ، ويتمضمضوا ويغرغروا به مرات ، ثم بالماء البارد . ومن كان أحرّ مزاجا فليتمضمض ويتغرغر بالخل الصرف . ومن كان دون ذلك في التهاب المزاج فبالسكنجبين ، وشرب عليه السكنجبين الساذج الحامض ، أو يؤخذ عليه الرمان الحامض ، أو يؤكل عليه سكباجة حامضة أو حصرمية ، أو من بعض البوارد الحامضة كالأهال والقريص ونحوه . فإن كانت طبيعته لا تنطلق عليه ، ويكثر في البطن النفخ والقراقر ، فليؤخذ شيء من شراب الورد المسهل أو من الجلنجبين التربذي .

الجلنجبين التربذي

وصفته : يؤخذ عشرة دراهم تربذ أبيض مرضوض ، فليصب عليه أربعون درهما ماء ، ويوضع في الشمس ، ويخضخض في قنينة مسدودة الرأس بشمع . ويصفى الماء بعد أيام ، ويصب عليه أيضا من الماء . ويدبر كذلك أربعة ، ويصب عليه أيضا من الماء . ثم يؤخذ من الجلنجبين الناشف الجيد وزن ثلاثين درهما ، فيجعل في جام زجاج ويعجن بهذا الماء ، ويشمس مرة بعد مرة حتى يشربه كله ، فيكون حينئذ جلنجبيا مسهلا .

نوع آخر من الجلنجبين التربذي

وقد يعمل نوع آخر منه إذا أخذ ورق الورد وجفف حتى يذبل ، فيطرح على كل أوقية منه ربع أوقية تربذ مسحوق ، ثم يطرح في السكر المحلول . والأول ألطف .

لعوق الرمان المسهل

صفة دواء موافق للمحرورين جدا ، وفي الزمان الحار وزمان القيظ ، ولمن يحتاج أن يسهل الصفراء برفق ولا يسخن بدنه : يؤخذ رمان حامض فينقى من قشره ، ويترك معه شحمه وأغشيته ويدق بهما ، ويعتصر من مائه ثلثي أوقية ، ويطرح فيه من السكر الطبرزد وزن عشرين درهما ، ويؤخذ فيسهل الصفراء ولا يسخن بتة

.وتصلح هذه الشربة أو تؤخذ في زمان الرطب والتين والبطيخ ، إذا أكثر منها ، في الأسبوع مرة واحدة ، فيخرج ما يتولد عنها من المرار والرطوبات الرديئة ، ويسلم الآكلون لها بذلك من الحميات الحارة .

العنب

العنب معتدل ، وأحلاه أسخنه . وما كانت فيه مزازة لم يسخن الدن . والدم المتولد منه أصلح من الدم المتولد من الرطب . وإذا أخذ منه حلوه ونضيجه ، لم يكثر منه ، لم يحتج إلى إصلاح .وقد يعطش ويحمى عليه أصحاب الأمزجة الحارة جدا . ويكفي في ذلك أن يشرب عليه شربة من السكنجبين ، أو يقتمح عليه رمان حامض ، أو يؤكل طعام فيه حموضة . وأما ما يكون أذاه نفخة وتمديد البطن فليحذر أن يؤخذ بقشرة ، أو مع الخبز ، أو الفج أو المز منه ، أو يشرب عليه ماء الثلج . فإن تأدى بنفخه مع اجتناب ذلك فليشرب شربة من ماء الكمون ، أو يأخذ شيئا من الشراب العتيق .وينبغي أن يحذر الإكثار من العنب أصحاب القولنج الرياحي .

التين والجميز

التين والجميز حاران ، منفخان ، ملينان للطبيعة ، ليسا بصالحين للمعدة والجميز أسرع إلى الغثي . وقد يولدان جميعا في الأمزجة الحارة الحميات .وينبغي أن تصلح مضرتهما بما ذكرنا من دفع مضرة الرطب من غسل الفم ، والتطفئة ، وشرب السكنجبين ، باقتماح الرمان الحامض عليهما ، والإسهال ، فقلما يحتاج إليه معهما لأنهما يخرجان سريعاً .لكن الأجود أن يؤخذ بعد إدمانهما ما يخرج الصفراء قبل أن يمضي على ذلك شهر ، ليؤمن بذلك ما يولّدان في الدم من العفونة المهيجة للحميات .

المشمش

المشمش يبرد المعدة ، ويورث الجشاء الحامض ، ويقمع الصفراء والدم ، ولا سيما إن كانت أدنى مزازة فيه ، وهو يوافق المحرورين ، ويذهب بالبخر الكائن من حرارة المعدة .وينبغي أن يجتنبه من تكثر به الرياح ، ومن يسرع إليه الجشاء الحامض . وإذا أخذوه أخذوا عليه الصرف من الشراب ، والجوارشن الكموني ، والكندري ، والبنداديقون ، أو يستفوا عليه شيئا من النانخواه .وأما أصحاب المعد الحارة والجشاء الدخاني والعطش الدائم فكثيرا ما ينتفعون به ، ولا سيما في يوم تعب ، ويوم يمسهم فيه حر وعطش . ولا ينبغي أن يشرب عليه ماء الثلج ولا هؤلاء أيضا .ويؤخذ بعد إدمانه قبل أن يمضي عليه شهر طبيخ الهليلج ، ثم برز الرازيانج والسكر أياما ، ليؤمن بذلك من المائية التي تتولد منه في الدم . فإن تلك المائية تعفن على الأيام وتهيج الحميات ، ثم إن لم يتدارك بذلك إلى أن يتفق للإنسان أن يكثر بعد ذلك التعب ، ويجري منه عرق كثير ، أو تصيب هيضة قوية ، أو يدمن شرابا قويا ، تعذر عليه ليخرج بوله وعرقه .

الخوخ والفليق

الخوخ والفليق ، وهو الهلوق ، يبردان وينفعان المحموم في وقت صعود الحمى الحادة إذا كانت غبا خالصة أو محرقة ، ويولدان في الدم مائية لا تكمل استحالتها إلى الدم . ويعفن ويهيج الحميات بعد شهر أو شهرين كما يفعل المشمش ، إلا أن الحميات المتولدة من الخوخ أقوى نافضا وأطول مدة . وينبغي أن يحذر أن يشرب عليه

ماء الثلج أو تؤكل عليه الأطعمة الحامضة . وليؤخذ عليه شيء من الشراب القوي ومن الجوارشنات التي ذكرنا .ومن كان محرورا جدا فلا أقل من أن يأخذ عليه الجلنجبين ، اللهم إلا في يوم يكون قد تعب وعطش فيه ، وليكن التأدم في ذلك اليوم بأمراق المطجنات أو مرق الاسفيذباجات والزيرباجات الحلوة .والفليق أسرع نزولا ، وقد يتولد منه ومن المشمش والبطيخ إسهال إذا أدمنت أياما . وينبغي إذا تولد أن يتجرع الماء الحار ولا يقطعه دون أن يضعف ، ثم يؤخذ بعد ذلك ما يقطعه .

دواء يمسك الإسهال من الفواكه

صفة دواء يقطع الإسهال المتولد عن الإكثار من البطيخ والفواكه الرطبة : يؤخذ من السماق المنقى وزن عشرة دراهم ، ومن بزر الحماض مثل ذلك ، ومن الطباشير وزن خمسة دراهم ، ومن المصطكي وبزر الرازيانج من كل واحد درهمين ونصف ، ويقتمح منها وزن ثلاثة دراهم ، ويطال التجوع بعدها ويصابر العطش .وربما دام هذا الإسهال المتولد عن الفواكه حتى يضعف وتسقط معه القوة والشهوة وإذا كان كذلك ، فعلاجه الشراب الصرف اليسير المقدار ، ويشرب منه على الريق أو على طعام خفيف بمقدار ما يبتدئ بالإنسان السكر ، ويطلب النوم ، ثم يجعل أكله بعد ذلك وينبغي دخول الحمام فضل زيادة ، ويأكل من الفواكه القابضة كالسفرجل والكمثرى امتصاصاً ، ويجعل أغذيته عاقلة للبطن كالسماقية والحصرمية .وبالجملة ، فلينظر عند دوام الإسهال الكائن يعقب الإكثار من الفواكه الرطبة ، فإن كانت الخلقة صفراء اللون ومحرقة ملذعة للمعدة ، وكان يصاحبه عطش ولهيب ، فليعط العليل الدواء المتخذ ببزر الحماض ويغذي بالأشياء الحامضة القابضة . وإن كانت الخلقة بيضاء دكناء مع نفخ وقراقر كثيرة وجشاء حامض وفقد العطش ، فليعط العليل جوارشن الحوري وسفوف الكرويا وحب الرمان الحامض والدواء الكندري العاقل للبطن .

الكندري

وهذه صفته : يؤخذ من الكندر الحسن وزن عشرة دراهم ، ومن السعد وزن درهمين ، ومن بزر الكرفس وزن درهمين ، ويستف من الجميع وزن ثلاثة دراهم ، ويشرب عليه أوقية من الميبة ، وغن لم تحضر الميبة أخذ شراب عتيق قوي فصبّ عليه مثلاه ماء السفرجل ، وغلي غليانا جيدا وأخذت رغوته ، ثم شرب بهذا الدواء .وهو دواء جيد يقوي المعدة ويحبس الخلقة ، ولا سيما إن طيب بعود ومصطكي وزنجبيل ، وينفع حينئذ من سوء الهضم والجشاء الحامض ، ويسخن المعدة الباردة ويقويها حتى تنضم على الطعام انضماماً محكما . فيجود لذلك الهضم ، ويقوي الكبد ، ويسخنها ويعينها على جذب الغذاء .وهو بالجملة شراب نافع بإذن الله ، ولا سيما اللذين يسقط النبيذ شهوتهم للطعام ، فإن هؤلاء إن لم يشربوا إلا هذا الشراب كان أصلح لهم .

الأجاص

الأجاص يبرد ويطفئ ، ويطلق الطبيعة ، ويلين البطن ، ويسكن الصداع . وليس بصالح للمعدة . وأقواه بردا وأقله إسهالا أحمضه وأغلظه جرما وأشده نهوة .وهو أردأ للمبرودين . وليس يحتاج المحرورون إلى إصلاحه ، اللهم إلا الضعفاء المعد منهم جدا ، فإن هؤلاء يحتاجون أن يأخذوا عليه جلنجبينا عتيقا بماء حار . وأما المبرودون وأصحاب المعد القوية فليشربوا عليه الشراب القوي ، وليأخذوا عليه الجوارشنات التي وصفنا .

الكمثرى

الكمثرى كثير النفخ ، بطيء الانحدار . وينبغي أن يحذره من يكثر به القولنج ، ولا يشرب عليه ماء بارد ، ولا يؤكل عليه طعام غليظ . فإذا أخذ منه فليكن على جوع صادق ، وليطل النوم بعده بعد أن يشرب عليه شراب عتيق صرف ، أو يأخذ عليه من الزنجبيل المربى ، ثم يجعل أدمه في ذلك مرقة اسفيذباجة أو مرق مطجنة ويترك لحمها وخاصة المهزول ، ولا يتعرض للشواء ولا للكردناك . وإن أكل من السمين المهري بالطبخ لقما لم يضره ذلك .والكمثرى مقو للمعدة ، مسكن للعطش والغثي ، موافق للمحرورين ، ضار للمبرودين ومن يعتريه القلنج كما ذكرنا . وشرّه فجه وأقله حلاوة ، وكذلك سبيل جميع الفواكه الرطبة . وبالضد فأحلاه وأنضجه أسرعه نزولا وأقله بردا ، إلا أنه ليس يخلو على كل حال ، وإن كان في غاية الحلاوة والنضج ، من الإنفاخ وطول الوقوف . ولذلك ينبغي أن يتلاحقه المبرودون بما ذكرنا . فأما من كان شديد حرارة المعدة ، ملتهبها ، فليس يحتاج مع النضج منه إلى إصلاحه ، وربما انتفع .الرمانأما الحلو منه فمنفخ قليلا حتى أنه ينعظ ، ويحط الطعام عن فم المعدة إذا امتص بعده ، وليس يحتاج إلى إصلاحه لأن نفخه أيضا سريعة التفشي .وأما الحامض فإنه طويل الوقوف ، وينفخ ، ويبرد الكبد تبريدا قويا ، ولا سيما إن أدمن أو أكثر . ويعظم ضرره للمبرودين بتبريد أكبادهم ، ويمنعها من جذب الغذاء ، فيورثهم لذلك الإسهال ، ويهيج فيهم الرياح ، ويذهب شهوة الباه . فلذلك ينبغي أن يتلاحقوه بالزنجبيل المربى ، والشراب القوي ، والاسفيذباجات التي يقع فيها الثوم والتوابل .والحلو من الرمان موافق للصدر والرئة ، والحامض غير موافق . ولا شيء أصلح لأصحاب الأكباد الحارة إذا أدمنوه الشراب القوي من التنقل بالرمان الحامض .

التفاح

التفاح مقوٍ لفم المعدة والقلب ، موافق للمحرورين ، إلا أنه بطيء الانحدار ، منفخ ، ولا سيما الفج الحامض . ولذلك ينبغي أن لا يشرب عليه من يجد ثقلا في معدته ماءً بارداً ، ولا يأكل عليه طعاما حامضا ، بل يشرب عليه الشراب ، ويأكل أمراق المطجنات والاسفيذباجات .وقلما يضر بالمحرورين ، ولا سيما إذا لم يكثروا منه ، والحلو النضيج أيضا منه . وقد قال بعض الأطباء إن من خاصيته توليد النسيان .

الأترج

أما قشره فحار ، يابس ، مقو للمعدة ، معين على الهضم . لا يحتاج المبرودون إلى إصلاحه . وأما المحرورون فإن أكلوه مع شيء من لحمه وحماضه ، لم يبن إسخانه عليهم .وهو مقو للمعدة ، صالح للغثي . وهو مسخن ، ولحمه صلب بطيء الانهضام ، ويصلح منه قشوره والعسل والزنجبيل المربى إن أكثر منه في حال . وحماضه نافع للمحرورين ، فإن اشتهاه المبرودون وأكثروا منه فليدفعوا مضرته بأخذ شيء من العسل والزنجبيل المربى .

السفرجل

السفرجل مقو للمعدة جدا والكبد . نافع للمحرورين ، ومن في شهوته للطعام نقصان ، ومن يعتريه الخلقة الصفراوية . إلا أنه لا يعدم نفخه وطول وقوفه ، ولذلك ينبغي كما ذكرنا أن يحذره المبرودون ومن تعتريه

الرياح الغليظة ، ولا يشربوا عليه ماء باردا ولا يأكلوا عليه طعاما حامضاً .ويصلح من نفخه وطول وقوفه بأن يلعق عليه لعقات من العسل ، أو يشرب عليه شراب قوي . ومن وجد عليه بردا في العصب ، فالتمريخ عليه بالأدهان التي وصفناها لذلك ، ويجعل أغذيته بالاسفيذباجات الكثيرة التوابل ، وشرابه ماء العسل الذي بالأفاويه .

النبق

النبق عاقل للبطن ، منفخ ، بطيء النزول ، ويصلح منه ماء العسل وماء السكر والشراب والجوارشنات لحارة ، وكذلك الزعرور وضروب الأجاص الجبلي الحامض القابض ، إلا أن التبريد في هذه أقوى والقبض في النبق .ولذلك ينبغي أن يتلاحق ضرر هذه كلها بالعسل والطعام المتخذ به وبشرابه وبالجوارشنات الحارة والمسهلة ، ولا يشرب عليه ماء بارد ولا يؤكل عليه خل ولا لبن ولا مصل ولا ماست ولا رائب ، لأن الجمع بين هذه مخوف .

التوت

أما الحلو منه فيسخن قليلا ، وينفخ ، ويلطخ المعدة ، ويصدع المحرورين . وينبغي أن يشرب عليه هؤلاء السكنجبين الحامض . فأما من كان يتأذى بأذاه ونفخه ، و لم يكن حار المزاج ويسرع إليه الحمى ، فليأخذ عليه قطعة من الكموني أو يشرب رطلا من الشراب القوي الصرف .وأما الشامي الحامض والمزّ فإنه يقمع الصفراء ، ويطفئ حدة الدم . وليس لطخه للمعدة كلطخ الحلو . ولا يحتاج المحرورون إلى إصلاحه ، وخاصة إذا اتفق لهم تعب وعطش . وأما المبرودون فليشربوا عليه الشراب وليأخذوا عليه الجوارشنات ، ولا يأكلوا عليه الأطعمة الحامضة والغليظة كما وصفنا .

البطيخ

البطيخ متهيئ مستعد لأن يستحيل مراراً أصفر ، ولا سيما الحلو منه والشديد النضج . وإذا أكل منه المتهري الذي يلي تجويفه و لم يوغل فيه إلى ناحية القشر ، فإنه إذا كان كذلك كان أسرع استحالة إلى المرار . وهو مع ذلك ينفذ في العروق سريعا فيتولد عنه حميات غب ومحرقة .وقد أخطأ يحيى بن ماسويه خطا عظيما بمشورته على من يأكل البطيخ بشرب الشراب وأخذ الكندر والجوارشنات ، فإن هذا أردأ ما يكون ، وذلك لأن البطيخ مستعد في نفسه لأن يستحيل مراراً وأن ينفذ إلى العروق بسرعة ، حتى أنه يدر البول وربما فتت الحصى ، وهو جلاء جدا جراد ، فهو كاف بنفسه في أن يستحيل مراراً وينفذ إلى العروق سريعا ، فضلا عن أن يحتاج أن يزاد سخزنة وحدّة وسرعة نفوذ . والجوارشنات والشراب يفعل به ذلك ، فيكون المرار المتولد منه أحد ، ونفوذه أسرع .ومن أجل ذلك أقول إنه ينبغي أن يكون قصد آكل مثل هذا البطيخ أن يمنع سرعة استحالته ، وأن يحدده سريعا قبل أن ينفذ منه شيء في العروق . وذلك يكون بأن يشرب عليه السكنجبين مجردا حامضا ، ويتمشى مشيا رفيقا طويلا ، لا ينام على الجنب الأيمن البتة حتى تنزل الطبيعة ، وإن أبطأ نزولها أكل عليها السكباج والحصرمية ونحوها ، وامتص الرمان الحامض ونحوه ، فإن ذلك يمنع استحالته إلى المرار .وشر ما يكون إذا أخذ منه على جوع شديد صادق ، ثم لم يؤكل بعده بسرعة ، و لم يؤخذ عليه شيء مما وصفناه ، بل

نيم عند ذلك لا يكاد يخطئ أن يهيج حمى من قرب ، اللهم إلا أن يكون الإنسان مبرودا جدا .وليس يحتمل أن يصرف ما قال يحيى بن ماسويه إلى شيء من أنواع البطيخ إلا إلى الحامض منه والعفص . لكن ينبغي أن يترك مثل هذا الموضع بلا تمييز ولا تفصيل ، فإنه كما أن البطيخ الهندي مستعد لأن يصير بلغما حلوا من وقته ، ولذلك لا انفع لأصحاب الحميات المحرقة والملتهبين منه ، كذلك البطيخ الحلو النضيج متهيئ لأن يصير مراراً أصفر من قرب ، ثم له مع ذلك سرعة نفوذ إلى العروق .وقد عملت في هذا المعنى مقالة صغيرة وسمتها في إيضاح خطأ جرير الطبيب فيما زعم أني أخطأت فيه مشورتي على أحمد بن إسماعيل بتناول التوت الشامي بعقب البطيخ .والبطيخ ينقي الكلى والمثانة ، وينتفع به من يعتاده تولد الحصى في كلاء . وينبغي لهؤلاء أن يجتنبوا أن يأكلوا معه جبنا أو لبنا أو خبزا فطيرا ، لأنه يسرع ببذرقه هذه الأشياء إلى الكلى ، وليشربوا عليه الجلاب إن كانوا مبرودين ، والسكنجبين إن كانوا محرورين . وأما من كان ملتهب المزاج جدا فإني أشير عليه أن يتجرع بعده الخل .

البطيخ المز

وأما البطيخ المستطيل الحامض ، وإن كان لا يستحيل مراراً ، فليس يحتاج أن يشرب عليه الشراب ، ولا يؤخذ عليه الجوارشن ولا الكندري . وذلك أن هذا البطيخ لا يؤكل للاستلذاذ ، بل يتداوى به المحرورون والمحمومون والملتهبون ، وهم ينتفعون بتبريده ، وهو مع حموضته لا يخلو من جلاء وجرد ، فإن أخذ عليه بعض هذه خيف ضرره ، وكان ضارا فضلا عن أن ينفع .

البطيخ الهندي

وأما البطيخ الهندي فإنه قوي الترطيب والتطفئة ، نافع لأصحاب الحميات الغب والمحرقة ، ومن يحتاج أن يتولد فيه بلغم رطب ليقاوم مراراً حاراً في كبده ومعدته وعروقه . رديء الكيفية ، قليل الكمية ، لا يسهل أن يخرج بدواء مسهل لقلته ولزوجته أو لضعف البدن ونقصان لحمه ودمه . فإنه في هذه الحال يحتاج أن يبدل مزاج ذلك المرار ، فهو وإن كان يمكن أن يبدل مزاجه بالأشياء الحامضة ، فإن التفهة في هذا الوقت أنفع له ، إذ كانت الحوامض لا تخلو من تقطيع وتلطيف ، ومثل هذا البدن لا يحتمل ذلك .فإن أدمن عليه السكنجبين زاده هزالا ، وأضعف قوته ، وأوهن معدته ، وربما سحج أمعاءه . وإن أدمنت عليه الحوامض التي معها قبض لم تخل من إنفاخه والزيادة في السدد ، إن كانت في كبده أو في مسامه ، ولم يرطب أيضا لأن الحامض يجفف ولا يرطب .وأما التفهة ، ولا سيما ما له غلظ جرم مع أدنى حلاوة ، كما عليه البطيخ والهندي ، فيبدل مزاج البدن الحار ، ويولد في الكبد دما مائيا يصلح به رداءة الدم المراري الذي في العروق إذا امتزج به .

الخيار

وقد يفعل الخيار قريبا من هذا الفعل ، إلا أنه يدر البول إدراراً كثيرا . فلذلك منفعته تكون أقل في هذا الموضع .وجرم الخيار أيضا جرم بطيء الإنهضام ، قوي البرد جدا ، وربما أهاج بهؤلاء وجع الخاصرة . ولذلك ينبغي أن يعطي المحرورون من الخيار لبه ، وإن اتفق له ذلك أخذ من بعده الكموني والجوارشن المركب من النانخواه والكندر والزبيب .وليحذر الإكثار من الخيار من يعتريه لقولنج والرياح الغليظة ، أعني وجع الخاصرة .

القفوص

فأما الفقوص فرديء ، عسر الهضم ، ولا سيما ما صلب وكبر منه . وأما الصغير لرطب منه فدون ذلك ، وإذا أكثر منه يولد نفخا في الأمعاء غليظة ، ووجعاً في البطن وينبغي في ذلك الوقت أن يستعمل القيء ، ويشرب عليه شراب صاف أو يؤخذ الجوارشنات . فأما المملح فثقيل بطيء النزول ، إلا أنه دون الفقوص .

القثاء

فأما القثاء فأجف من الخيار ، وأسرع نزولا . وهو أيضا يبرد ويرطب في ذلك ، وليس يسخن البدن ، بل كثيرا ما يضر أصحاب الأمزاج الباردة . ولا يحتاج المحرورون إلى إصلاحه ، إلا أن يكثروا منه .وقد يصلح ما يتولد منه من الثفل والنفخ في البطن الجوارشن الكموني والسفرجلي ونحوهما .وهو ، أعني القثاء والخيار والقرع ، من طعام المحرورين ويضر المبرودين ، وينبغي أن لا يكثروا منه ويتلاحقوا ضرره بالشراب القوي والجوارشنات الحارة .

الموز

الموز يقرب حاله من حال البطيخ الحلو النضيج ، إلا أنه أروى للمعدة ، وهو أسرع إلى الغثي ، ويصلح بما يصلح البطيخ به .وقد يتولد من الإكثار منه الهيضة ، كما تتولد من البطيخ . غير أنه أجود للعين والصدر من البطيخ .

الطلع والجمار والبلح

باردة ، عاقلة للبطن ، وأعقلها له البلح ، ثم الطلع . وهو والجمار ينفعان المحرورين ، ويسكنان ثائرة الدم . ويدفع ما تولد هذه في العروق من النفخ وبطء النزول بالزنجبيل المربى وبالعنداديقون وجميع الجوارشنات الحارة .٨

الفصل السادس عشر

في الفواكه اليابسة

وما يجري مجراها ومنافعها ودفع مضارها

التمر

فلنقل الآن في الفواكه اليابسة . فنقول إن التمر يسخن البدن يخصبه ، ويولد دما غليظا رديئا . ويغلظ الكبد والطحال . صالح للصدر والرئة والمعي ، مهيج للصداع والرمد ، ملين للمفاصل ، مذهب بالإعياء . ولذلك ينبغي أن يجتنب إدامته والإكثار منه من يسرع إليه الصرع والرمد والقلاع والخوانيق ووجع اللثة والأسنان ، ومن به غلظ في كبده أو في طحاله . فإن أكلوه في حال تلاحقوا مضرته بشرب السكنجبين السكري الحامض الساذج ، وامتصاص الرمان الحامض ، والأكل من البوارد والطبيخ الحامض ، والتغرغر بالخل والسكنجبين . وليتعهدوا الفصد والحجامة فضل تعهد ، وأسهلوا بطونهم بالرمان المعصور بشحمه .وأما المبردون ومن لا تعتريهم هذه الأوجاع فيخصبون عليه ، وينفعهم من أوجاع الظهر والورك العتيقة .ضروبه كثيرة وأقواها في هذه الأفعال التي ذكرنا أصدقه حلاوة وأرقه جرماً .وينبغي لمن هو ضعيف الأسنان واللثة أن يغسل فاه بعد أكله بماء فاتر عذب ، ويدلك لثته بأصابعه دلكا جيدا ، ثم يمسك في فيه ماء ورد وقد نفع فيه سماق ، أو يمضغ الطرخون مضغا طويلا ويتمضمض ويتغرغر بالماء ورد والسماقي ليأمن بذلك القلاع والخوانيق . فإن أكله مع اللبأ أو مع الجبن الرطب أو منقوعا في اللبن فليغسل لثته بماء حار ، ويتمضمض ويتغرغر بالجلاب . ولا يشرب عليه شراباً مسكراً من يتأذى بالصداع والرمد .فأما المبردون فليأخذوا عليه في هذا الوقت الجوارشنات المسهلة . وإن أصاب محروراً عن أكله التمر واللبأ تمدد في المعدة وانتفاخ ، أخذ من الدواء الصيفي ونحوه من المسهلات التي لا تسخن .والتمر إذا نقع في اللبن وأخذ أنعظ إنعاظا قويا إن أديم أكله وشرب ذلك اللبن ، ولا سيما إذا طرح في ذلك اللبن شيء من الدار صيني . لكن المحرورون من هذا الفعل على خطر عظيم من الحمى ، والدماميل ، والصداع ، والرمد ، ولا سيما في الزمان الحار . وإن أكثر من هذا الفعل بعد الإخراج من الدم لم ينتفع به فيما يريد ، فلذلك ينبغي لمن أراد ذلك أن يطفئ يوما بين أيام من هذا الفعل ، أو حين يحس بهيجان شيء مما وصفنا ، ثم يعاود .وأجود وقت استعماله في الزمان البارد ، فإنه سيخصب عليه بدنه ، ويزيد في الباه وفي حسن اللون زيادة كثيرة ، ويستأصل أمراضا باردة إن كانت به .

لبسر والقسب

وأما البسر والقسب فعاقلان للطبيعة ، بطيئا الخروج ، بالإضافة إلى التمر ، كثيرا النفخ ، جيدان للمعدة .

الزبيب

والزبيب معتدل في الحر . وأحمره أحلاه وأعراه من القبض . صالح للصدر والرئة والمعدة ، ويخصب الكبد القشفة ويسمنها . وليس يتأذى به من الناس إلا المحرورون جدا . ويصلح ذلك منه السكنجبين وأدنى شيء

من الفواكه الحامضة يؤكل عليه .وينفع المبرودين ، ولا يحتاجون له إلى إصلاح بتة إلا لنفخ تهيج منه أكثر شرب الماء عليه . وهي أيضا نفخ تنحل وتخرج سريعا ، ولا تجاوز جرم الأمعاء إلى طبقاتها ، فلذلك ليست بنفخ رديئة مؤلمة عسرة الخروج ، بل سهلة الانحلال .

القشمش

شبيه بالزبيب ، إلا أنه ألين ، وأقل قبضا ، وأسهل خروجا .

التين اليابس

التين اليابس جيد للمبرودين ولوجع الظهر وتقطير البول ، ويسمن الكلى ، وينعظ ، ويخرج ما في الصدر والرئة ، ويلين البطن ، ويدفع الفضول العفنة في المسام ، حتى أنه كثيرا ما يتولد في مدمني أكله القمل الكثير . ولذلك ينبغي إذا حدث ذلك أن يدمن التعرق بالحمام ودلك البدن فيه بالبورق ودقيق الحمص ويبدل الشعار كل قريب .وإذا أكل بالجوز اليابس المقشر من قشرية كان غذاء حميدا جدا ، مطلقا للبطن ، كاسراً للرياح ، نافعا لمن يعتاده القولنج ووجع الظهر والورك . ومن يتأذى من المحرورين بأكل التين فيكفيه أن يشرب عليه بعض ما ذكرنا .وأجوده أنضجه وأحلاه وأعسله . واما الفج القشف منه فإنه أكثر نفخا وأعسر خروجا من البطن . وربما كان مع الفج منه لبن كثير ، فأسهل إسهال الأدوية المسهلة ، فإن لبن التين قوي الإسهال .

مسهل التين

وإن جمع لبن التين وجفف ثم جعل وسط تينة ، وأخذ منه قدر دانقين إلى نصف درهم أسهل إسهالا قويا . وهو مسهل ظريف ، ويصلح أن يديمه أصحاب القولنج على هذه الصفة .

مسهل آخر من التين

يؤخذ من التين العلك السمين اليابس فيقشر ، ويؤخذ من عسله وسمسمه وزن مائة درهم ، ومن لبن التين وزن عشرة دراهم ، ومن الجوز اليابس المقشر وزن مائة درهم ، فيدق في هاون نظيف حتى يستوي ويتحد ، ويجعل كباباً .ويؤخذ منه مثل البيضة على خف البطن ، فيسهل البطن ، ويخرج الأثفال ، ويمنع كون القولنج ، ولا سيما إن طرح معه وزن خمسة دراهم من ورق السذاب . وينفع من لدغ الحيات والعقارب ، ويدفع مضرة السموم عن آكله يومه وليلته ذلك .

السجزي والخزائني

أما السجزي منه فيلين البطن ، ويكسر الريح ، ويسخن إسخاناً بيناً .والخزائني يلين الصدر أيضا والبطن ، إلا أنه دون السجزي في ذلك وفي الإسخان . وليس يحتاج إلى إصلاح ما لم يكثر منه و لم يكن آكله محروراً . وإذا احتاج إلى ذلك منه كفى أدنى ما ذكرناه من أخذ لفاكه عليه .

الملبن

غليظ ، مولد للسدد والقولنج ، بطيء النزول ، رديء في أكثر أحواله . واجتنابه بتة أصلح ، اللهم إلا أن يكون الإنسان جائعا . ويصلح منه الفانيد ويسرع نزوله . وينبغي أن يحذره من به غلظ في كبده وطحاله أو

يعتريه الحصى في كلاه . وليس بضار للصدر والرئة .

السكر

السكر معتدل الحر ، لطيف ، صالح للصدر والرئة ، ملين لهما ، مخرج لما فيهما ، جيد لخشونة المثانة ، موافق للمحرورين والمبرودين لاعتداله ، لا يحتاج إلى إصلاح إذا أصيب به موضعه . وينبغي أن يحذر الإكثار منه عند لين البطن وانحلال الطبيعة وسحج الأمعاء . ولا يحتاج إلى دفع مضار أكثر من أن لا يأكله المسهلون .

العسل

العسل قوي الإسخان ، مولد للصفراء ، لا يصلح إلا للشيوخ والمبلغمين . فأما الشباب والمحرورون فلا ، إلا على سبيل التداوي به والاضطرار إليه . ويدفع مضرته بهم الخل وربوب الفواكه الحامضة .

النارجيل

النارجيل يسخن البدن ، وينفع من تقطير البول ويبرد المانة ووجع الظهر العتيق ، ويزيد في المني . وللحمه بطء انحدار ، يصلح ذلك منه الفانيد والسكر الطبرزد . لا يحتاج المشايخ والمبرودون إلى إصلاحه . فأما الشباب وأصحاب الأمزجة الحارة فليأخذوا عليه ما ذكرنا من المطلقات ، أو يأكلوا عليه من الطبيخ والبوارد الحامضة .

الجوز

الجوز شديد الحرارة الإسخان ، يبثر الفم ويورم اللوزتين إن أكثر منه ، وكذلك الأسنان إن كان الإنسان متهيئاً لذلك ، ولا سيما إذا كان فيه بعض الحميات .وأعتقه أردؤه في ذلك ، ولذلك ينبغي أن يستقصي غسل الفم بعده والتغرغر بالسكنجبين والخل ، ويشرب عليه ، أو يمص رمانا حامضا ، فإنه مما يسكن لهيب الجوز خاصة ولب الخيار ، وكذلك يفعل بما يتولد من اللهيب عن أكل الجبن العتيق .وإذا قشر الجوز من قشره الرقيق ذهب عنه أكثر مضرته للفم والحلق . ويسهل تقشيره بأن يلقى مع نخالة الحواري على طابق ويقلي قليا طويلا رفيقا ، فإن النخالة تحرق تلك القشرة الرقيقة ، ثم يفرك وينشف فينقي من ذلك القشر . ويكون الأكل منه في ذلك الوقت أصلح .ودهنه أجود وأحمد ، والرطب منه أقل إسخاناً ، وأهون نزولا عن المعدة ، وأصلح لها من اللوز . ويجزي في تطفئة حرارته بعض ما يستعمل بعد اليابس منه .

اللوز

اللوز معتدل السخونة ، بطيء الهضم ، جيد للصدر والرئة ولخشونة المثانة والأمعاء ايضا ، يغريها ويزلق ما فيها . ويسرع انحداره وانهضامه السكر الطبرزد ، والفانيد الخزائني ، والجلاب . فإن ثقل في حاله لكثرة ما أخذ منه ، فليشرب عليه ماء العسل . وإن أكثر من الرطب منه ، فليؤخذ عليه الكموني وجوارشن السفرجل المسهل منه .وأكلهما أيضا ، أعني الجوز واللوز الرطبين ، بالمري مما يسرع بإخراجهما . إلا أنهما لا يغذوان في هذه الحالة كما يغذوان إذا أكلا بالسكر والفانيد ، بل يصلحان مع المري للتنقل بهما . وأما إذا قشرا وأكلا مع السكر الطبرزد والفانيد الخزائني ، فإنهم يزيدان في المخ والمني والدماغ ، ويخصبان البدن يغذوانه غذاء كثيرا .

الفستق

الفستق حار ، مع قبض وعطرية ، صالح للمعدة والكبد اللتين ليستا بملتهبتين . وهو أيضا يبثر ويخشن الحلق ، ويصلح ذلك منه التغرغر بالجلاب وشربه عليه . وأما إسخانه فليصلحه بالسكنجبين وربوب الفواكه .

البندق

بارد ، بطيء النزول ، كثير الإغذاء . ويصلح منه الفانيد خاصة . ومتى أكثر منه حتى يبلغ أن يمدد المعدة ، فينبغي أن يشرب عليه المبرود ماء العسل ، والمحرور جلابا . وإن كفى ذلك ونزل ، وإلا أخذ عليه بعض الجوارشنات المسهلة . وينبغي أن يقشر من قشريه .

البطم

هو الحبة الخضراء ، حارة ، مصدعة ، مبترة للفم ، يذهب ذلك عنها بالسكنجبين وربوب الفواكه الحامضة وأجرامها . وهي تدر الطمث ودم البواسير ، وتنقي وتسمن الكلى ، وتزيد في الباه ، وتحل النفخ ، وتكسر الرياح . وصمغه يطلق البطن ، ويخرج الأثفال ، إذا أخذ منه قدر البندقة .

حب الصنوبر

حب لوز الصنوبر يسخن إسخانا قويا حتى أنه يصلح للمفلوجين أو يتنقلوا به ، ويزيد في الباه ، ويسخن الكلى جدا ، ويكسر الرياح . ولا ينبغي للمحرورين أن يقربوه ، ولا سيما في الزمان الحار ، فإن أخذوا منه فليأخذوا عليه الفواكه الحامضة الباردة . وأما المشايخ والمبرودون فينتفعون به في إسخان أبدانهم ، وقلع ما في رئاتهم من البلاغم ، وإسخان أعضائهم .

العناب

يلين خشونة الصدر ، وهو يسير الغذاء ، بطيء الانحدار . ولم يذكر جالينوس في العناب شيئا غير ذلك ، ولا القدماء في تطفئة الدم شيئا . لكن التجربة تشهد بذلك .وهو يطفئ ، ويبرد ، ويسكن ثائرة الدم على حلاوته ، ولا سيما إذا طبخ مع العدس وشرب ماؤه . والإكثار منه ينفخ ، ويمدد البطن ، وإذا شرب الجلاب عليه أحدرهوهو يقلل المني ، ويضعف الإنعاظ ، ويصلح أن يتنقل به على النبيذ المحرورين ، ولا سيما إن نقع في ماء ورد وفيه سكر يسير .

الأجاص اليابس

مُطلق للطبيعة ، مُذهب لشهوة الطعام . يصلح للمحرورين ، ولا يصلح للمبرودين والمشايخ . وإن أكلوا منه في حال ، فليؤخذ بعده شيء من المصطكي والكندر ليذهب عن المعدة لطخه .

التفاح المقدد وغيره

وما قدّد من التفاح والكمثرى والخوخ ففيها مشابهة منها . وهي أعسر خروجا من البطن من الرطب ، إلا أن ما يتولد منها من المائية التي لا تستحيل إلى الدم أقل . ولذلك إنما ينبغي أن يعتني بسرعة إخراجها من البطن فقط لا غير ذلك ، اللهم إلا أن يراد عقل البطن منها ، كما يؤخذ سويق النبق والتفاح لذلك . ومما يسرع إخراجها من البطن الجلاب وماء العسل .

الخرنوب الشامي

عاقل للبطن ، غير ضار بالصدر والرئة ، معتدل في الإسخان . فمن لم يرد به عقل الطبيعة فأكثر منه ، فينبغي أن يعتني بسرعة إخراجه من البطن ، ومما يفعل ذلك ماء العسل والجلاب .

السمسم المقلو المتنقل به

يتخم إن أكثر منه . ويبقى بين الأسنان منه بقايا تنتن ، ولذلك ينبغي أن يستقصى التخليل يتجرع عليه شيء من المري ، فيذهب بوخامته ويسرع بإنزاله .

الطين الخراساني

التنقل به يسكن القيء والغثي ، ويذهب بوخامة الأطعمة الدسمة والحلوة إذا أخذ منه بعد الطعام شيء يسير ، ولا سيما إن كان كربى في الأشنان والورد والسعد والأذخر والكبابة والقاقلة ، ولأنه ليس مع هذا الطين خاصة من توليد السدد والتحجر في الكلى المثانة ما مع سائر الطين ، ولا سيما المقلو القوي القلي منه الذي ينفرك ولا يتدبق من الدبق في الدم .وينبغي أن يجتنب أصحاب الأكباد الضيقة المجاري ، ومن تتولد الحصاة في كلاه ، وهم في الأكثر الأبدان النحيفة السمر الصفر الخضر . وإذا بأكل الطين سقوط شهوة الطعام أو ضعفه أو صفرة اللون ، فليقطعه البتة ، ولا سيما إن اجتمعا جميعا ، وليأخذ السكنجبين البزوري وما يفتح السدد في الكبد أياما . فإن أصابه مع ذلك ثقل في جانب الكبد ، فإن السدد قد كانت وفرغت ، فليتلاحق ذلك بالأدوية القوية ، كالدواء المعمول باللوز المر وعصارة الفافت والأفسنتين ونحوها من الأدوية المعروفة بتفتيح سدد الكبد . ولذلك متى وجد بعقب الإكثار والإدمان من الطين ثقل القطن ونقصانا في البول ، فليقطعه وليبادر إلى ما يفتت الحصاة ويدر البول ، ويكثر من أكل البطيخ ويدمه حتى يذهب ذلك الثقل ويدر البول .فأما من كان لا يصيبه على أخذ الطيب شيء من هذه الأعراض أو كان مع ذلك يخصب بدنه عليه ويحمر لونه ، فإنه ممن لا يضرّ .والأجود أن يجتنب على كل حال إلا القليل منه وعند الضرورة لمن كان يتقيأ طعامه أو خاف ذلك على نفسه . ولا يكاد يسكن ذلك منه إلا بمضغ الأشنان المطيب والأخذ من الطين . فإن من الناس قوما يصيبهم ضرب من تقلب النفس بعد الاستيفاء من الطعام مدة طويلة وعند الهيضة الصعبة الشديدة ، ومما يدفع به ذلك من ضرره أن يفتته الأكل له ويأخذ أياما عليه من الأدوية المدرة للبول فيه فيصلح . فإنه شر ما يكون إذا خلطت الأدوية المدرة للبول به ، وإذا أخذ النبيذ ، أو أكل بعقبه البطيخ أو قبله . وأما إذا أخذت الأدوية المدرة للبول بعده بيوم أو يومين ، فإنها تصلح ما أفسده الطين .وشر الطين ألزجه ، وهو أسرعه توليدا للسدد . فأما الرملي منه فأسرعه توليدا للحصى . وأسرع ما يكون في توليد الحصاة إذا انضم إلى ذلك شرب الماء والنبيذ الكدرين ، وأكل الجبن والخبز الفطير الجلود والأكارع ونحوها من الأغذية اللزجة ، وإتعاب الظهر بالمشي والجماع والنوم على فرش حارة ، وشد الظهر بمنطقة . فإن تولد الحصى يسرع في هذه الأحوال . وأضداد هذه الأحوال تمنع تولد الحصى البتة .والسدد في الكبد تسرع أيضا إذا انضم إلى أكل الطين أكل الحلواء المتخذة بالنشا ودقيق الحواري والخبز الفطير ودقيق الأرز والعصيدة والخشكنكاك والأقراص المدهنة الفطيرة .

يصدع ، ويظلم العين . ويمنع ذلك منه شرب الماء البارد ، أو قضم الثلج عليه ، أو الأخذ من الفواكه الحامضة . والله تعالى أعلم .^

الفصل السابع عشر

قول في الحلواء مجمل

وقول مفصل في منافعها ودفع مضارها

جملة الحلواء

فلنذكر الآن الحلواء مفردة ومربة . فنقول إن الحلواء بالجملة مسخنة للبدن ، زائدة في الدم والمرة ، صالحة للصدر والرئة ، مطلقة للطبيعة . وهي للمشايخ والمبرودين ، فقلما يحتاج إلى إصلاحها ، اللهم إلا أن يكثروا منها . فإن بلغت بهم في حالة أن تثقل وتمدد البطن والمعدة وتوجعهما ، فليأخذوا عليها الجوارشنات المسهلة ، ويطيلوا التجوع من بعدها والنوم ، ثم يستحموا ويجعلوا غذائهم غذاءً يسيراً لطيفا يوما أو يومين من بعدها .فهذا أمر الحلواء ، فلنذكرها أيضا على التفصيل فنقول

الفالوذج

إن الفالوذج صالح للصدر والرئة ، وليس بصالح للمعدة . كثير الإغذاء ، بطيء النزول ، ولا سيما المعقد منه . والمتخذ بالعسل كثير الإسخان جدا ، ولا سيما إن كان دهنه دهن جوز أو زيت . فاما المتخذ بالسكر ودهن اللوز فمعتدل ، موافق للأسنان كلها ، ومسخن للشباب والأمزجة الحارة ، إلا أن يأكلوه على السكباج أو الأغذية الحامضة وإن شرب من بعد أكله بساعتين أو ثلث السكنجبين المتخذ ببزر الهندبا ، منع توليده السدد وإسخانه للكبد .وأما المشايخ والمبرودون فالعسليّ منه أوفق لهم ، ولا يحتاجون إلى إصلاحه ، اللهم إلا عند الإكثار منه . فينبغي أن يكون عند ذلك ، أعني عند تأذيهم بتمديده للبطن ، أن يعنوا بسرعة إخراجه بتجرع الماء الحار والمشي الرفيق واحتمال شيافة . فإن كفى ذلك ، وإلاّ أخذوا الشهرياراني والتمري ونحوه . وهذا قول عام في ضروب الحلواء التي لها غلظ ومتانة .

الخبيص

أقل لزوجة من الفالوذج ، وأجود للمعدة . وإذا كانت خبيصة جيدة نضيجة ، لم يكن لها كثير وخامة ووقوف في المعدة . ويصلح إسخانها للمحرورين بلقم من الخيار بالخل من بعدها واقتماح الرمان الحامض .

العصيدة

العصيدة المتخذة بالسمن ودقيق الأرز كثيرة الإغذاء ، بطيئة النزول ، مسددة ، مولدة للحصى وأوجاع المفاصل إن أدمنت . ولذلك لا ينبغي أن تؤكل على الأطعمة الحامضة القابضة ، كالحصرمية ونحوها ، ولا على الكثيرة الإغذاء البطيئة النزول ، كالشواء والرؤوس . وإذا اتفق ذلك أُطيل النوم ، ثم أخل ما يسهل البطن من الجوارشنات إن مدد البطن و لم ينزل .

اللوزينج

صالح للصدر والرئة وخشونة المثانة . غير أن رقاقة متهيئ لتوليد السدد ، ويصلح ذلك منه لشرب السكنجبين الذي يكون ببزر الهندبا .

القطائف

المعمول بالجوز ودهنه مسخن ، مبثر للفم ، إلا أن يقشر جوزه ، كثير الإغذاء فلذلك ينبغي أن يعني من بعد بالفم كما ذكرنا . ويشرب عليه المحرورون السكنجبين الحامض ، ويأخذوا بعض ما يفتح سدد الكبد لأن خبزه فطير .والقطائف المتخذة بالجوز أسرع نزولا ، وأوفق للمشايخ والمبرودون ، من المتخذ باللوز . واللوزي أوفق للمحرورين .

الزلابية

أما العسلية منها فقوية الإسخان ، ويصلح كذلك منها بالخل والرمان الحامض والسكنجبين .والسكرية أسكن حرارة . ولأن خبزها أيضا فطير ، ينبغي أن يتلاحق إذا أدمنت بما يفتح السدد ويمنع تولد الحصى .

روغن جردنك

يصلح حرارته الخل وربوب الفواكه الحامضة ، وبما يفتح السدد ببعض ما ذكرنا .

البهط

البهط كثير الإغذاء ، مقو للبدن ، غير أن معه نفخا كثيرة غليظة . ينبغي أن يطال النوم بعده ، ويعني بجودة هضمه ، ولا يؤكل على أطعمة غليظة ، ويسرع بإخراجه من البطن إن ذهب يمدد .

الجواذب

كثير الغذاء ، بطيء النزول ، فليصلح ذلك منه بطول النوم ليستحكم هضمه ، وبأن لا يؤخذ إلا على جوع صادق وعند خروج ثفله من البطن ما يسهل ذلك منه .

شيرروغن

كثير التوليد للدم ، مقو للبدن ، يملأ العروق بسرعة ، ويزيد في الباه والإنعاظ ، ويورث الدمامل والخراجات إذا أدمن . وهو غير موافق للمحرورين ولمن يعتريه نفخ كثيرة في بطنه . فليشرب عليه المحرورون السكنجبين وربوب الفواكه الحامضة بعد ساعة من أكله ، ولا سيما إن أدمنوه . ويأخذ عليه أصحاب النفخ جوارشن السفرجل المسهل أو الكموني إن هو مدد البطن وأوجع الخاصرة .

الخشكنانك والشهدانك

الشهدانك والخشكنانك وما نحاها فطيرة العجين ، فلذلك ينبغي أن تلحق بما يفتح السدد ويسرع خروجها من البطن . والمحشو منها باللوز والسكر أقل إسخانا من المحشو بالتمر والجوز . والتمري والجوزي أغذأ وأكثر توليدا للدم الغليظ .

شكرينك

مسخن باعتدال ، قليل اللزوجة واللطخ ، فلذلك هو أصلح الحلواء لمن يعتريه السدد ولمن به ضعف المعدة .

الخبيصة الفارسية

والخبيصة الفارسية اليابسة تشبه ذلك . ولهما جميعا طول وقوف ، يصلح ذلك منها بشرب الجلاب عليها .

الناطف

أما العسلي منه فألطف وأسرع نزولا من التمري ، والزبيبي منه أبرد من الدوشابي ، والدوشابي أغلظها . وكلها أقل غذاء من سائر ضروب الحلواء التي فيها دهن وخبز ودقيق .ويصلح لمن لا يحتاج إلى حلواء كثير الإغذاء ، ولا يحتاج أن يعنى بسرعة خروجه من البطن . والمتخذ بعقيد العنب ليس له أيضا كثير إسخان يحتاج أن يصلح . فأما العسلي والتمري فليشرب عليهما ، إذا أسخنا ، السكنجبين ، أو يقمح الحامض من الرمان .فلنقطع الآن هذه المقالة ونبتدئ في الثانية بعون الله تعالى وقوته .^

الفصل الثامن عشر

في المقالة الثانية في اختيار الأغذية

في الأسباب التي من أجلها يفسد الاستمراء وإن كان الطعام طعاماً جيداً ومقاومة كل سبب منها ودفعه .قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي : إذ قد ذكرنا الأمور المفردة الجزئية فلنذكر الأمور العامية .فنقول إنه لما كان الطعام قد يعرض له بأن يضرّ ، وإن كان جيد الغذاء ، إما لكثرة كميته أو لقلتها ، وإما لتناوله قبل وجوب تناوله أو بعده أو لسوء ترتيبه ، وإما لكثرة مراره أو قلتها ، وإما من أجل استعمال الحركة أو السكون أو النوم أو الجماع أو ما يحتاج قبله أو بعده ، وإما لكثرة اختلاف ألوانه ، وإما لطول الوقت منذ ابتدائه إلى الفراغ منه ، وإما لحدوث بعض العوارض النفسية كالغمّ والغضب ونحوهما ، وإما لأنه ليس بموافق للمغتذي في مزاجه أو حاله في ذلك الوقت ، وإما لأنه غير معتاد ولا مألوف ، وإما لأنه غير مشتهي ولا مستلذ ، وإما لأنه غير موافق ذلك السن ، وإما لأنه ليس بموافق لخاصية فيه غير منقطعة ، وإما لأنه خارج عن الاعتدال في حره أو برده بالفعل ، ينبغي أن نذكر من هذه المعاني باختصار ما يليق بغرض هذا الكتاب .

مقدار الطعام

فنقول إن الطعام ، وإن كان من أجود الأغذية ثم يجاوز المغتذي مقدار ما يهضمه ، أنفسد ، وتولد عنه خلط رديء . ولذلك ينبغي أن يكون مقدار الطعام مقداراً يقوي ويستولي عليه الهضم ، ويتدرج قليلاً قليلا إلى التزيد منه على الأيام ، إن كان في السن والقوة والبلد موضع ذلك .والمقدار الذي يمكن أن يستولي عليه الهضم هو أن يدع الإنسان طعامه قبل أن يشبعه ويكرهه . لكن حين يسكن جل شهوته له وتبقى معه بقية منها ، ولا يصيبه بعده ثقل شديد وتمدد في معدته ، يضيق منه النفس ضيق ويشتاق إلى أن يخف ذلك عنه بقيء أو نزول وتنويم ، ويستلذ الانتصاب ، وبقلق إذا اضطجع ويضطر إلى كثرة التقلب ، ويتجشأ من بعده جشاءً حامضان ويكون متى تجشأ ارتفع الطعام معه إلى أقصى الفم حتى يحتاج إلى أن يتقيأ . فإن هذه العلامات إذا عرضت من غير أن يكون قد وقع سرف في الشرب من ماء أو فقاع أو فاكهة رطبة كثيرة ، أو الأكل من الجبن الرطب أو اللبأ أو اللبن نحو ذلك ، دلت على أن الطعام مقداره زائد على ما يمكن أن يستولي عليه الهضم .وإذا عرض مثل هذا في يوم ، وكان التمدد والشوق إلى خف البطن شديداً جداً ، فينبغي أن يقذف من ساعة أكله ، ثم يأكل من بعد نوم طويل إن عاودت الشهوة أكلا يسيراً ، ومن طعام خفيف قليل الإغذاء . وإذا أمسك عن الطعام ، وفي الشهوة أدنى بقية ، ولم يحدث في المعدة تمدد ، وسهل النوم وطاب ، وخرج الجشاء بسهولة وهو طيب ، فإن مقدار الطعام يستولي عليه الهضم . وحينئذ ينبغي أن يتدرج إلى التزيد إن أمكن ذلك كما قلناه لأن ذلك يزيد في لحمه ودمه وقوته .وبالضد ، فإن النقصان في هذا المقدار ينقص ما ذكرنا ، ويضعف وينهك عليه البدن ، ويمكن ذلك مع سن الصبي والشباب ، وما دام الكهل قوي الاستمراء ، وفي البلد البارد الجيد الماء ، وفي الزمان البارد ، وإدمان الراحة بعد الطعام والحركة قبله .فهذا هو الحد النافع في مقدار الطعام . فما زاد عليه أفسد الهضم ، وأورث أمراضاً على الأيام دموية وبلغمية في الأكثر . وما نقص عنه حتى يكون المغتذي في

أكثر أوقاته كالجائع ، فإنه يفسد الهضم أيضا فساد تشيط واحتراق ، ينهك البدن ، ويتولد منه على الأيام أمراض مرارية .

وقت تناول الغذاء

وأما وقت تناول الغذاء فينبغي أن يكون بعد أن تتحرك الشهوة حركة مستلذة مستبانة ، وينصرف الطعام الأول ، وتهش النفس للطعام الثاني وتشتاق إليه بنصف ساعة أو ساعة ، ولا يجاوز ذلك ساعتين ، وبعد النوم الأطول وخروج ثفل الطعام المتقدم وفقد جشائه .وعلى أن الشهوة لا تتحرك إلا بعد ذلك في أكثر الأمور ، والعماد عليها . فإنه إن وقع تناول الغذاء قبل هذا الوقت ، فسد الهضم بمقدار الحاجة إلى تأخيره ، ومال الكيلوس إلى النهوة والبلغم ، وولد على الأيام أمراضا وأوجاعاً في المعدة والكبد وسقوط شهوة .وإن تأخر عن هذا الوقت فسد الهضم أيضا بمقدار الحاجة إلى تقديم وقت الطعام ، ومال الكيلوس إلى المرار والتشيط والاحتراق ، وتتولد على الأيام أمراض مرارية ، وضعف البدن ، واصفر اللون . وربما انصب إلى المعدة في مثل هذه الأحوال ، أعني المدافعة بتناول الغذاء مع صحة الشهوة ، وأفسد الطعام إن تنوول في ذلك الوقت .ولذلك ينبغي متى ذهبت الشهوة بعقب طول هيجانها ، وكان مع الامتناع من الغذاء ، أن يشلأب جلاب أو ماء العسل ، الأوفق منهما بحسب المزاج والزمان ، ويتمشى فإن جاء في قيء أو إسهال فذاك ، وإن لم يجيء سكن أو نام إلى أن ينطلق وتعاود الشهوة ثم يتناول الغذاء .

ترتيب الغذاء

وأما ترتيب الغذاء فينبغي أن يكون الأرق والأسرع هضما ونزولا تحت الأغلظ والأبطأ نزولا وهضما في أكثر الأمر ، إلا في الندرة لسبب يقصد به علاجات ، لا سلوك لطريق تغذية البدن . والواجب أن يكون على ذلك في أكثر الأمر ، فيكون البطيخ مثلا قبل الطعام ، والمرق قبل الشواء ، والاسفيذباجات قبل الحصرمية والسماقية .وعلى هذا القياس ، فإنه إن خالف ذلك فسد الهضم بمقدار الخطأ في هذا الباب ، ورداءة خلط الطعام الأرق الذي أسرع بالاستحالة ، وسال على ما لم يستحل بعد

عدد مرات الغذاء

وأما عدد مرات الغذاء فينبغي أن يكون بحسب العادة ، وحسب الاحتمال وحال المعدة .فإن من كانت عادته جارية بأن يأكل في النهار مرة إلى أن صار يأكل مرتين على غير تدريج طويل إلى ذلك ، ساء هضمه وفسد إلى النهوة . فمن جرت عادته بالأكل مرتين ، إن هو أكل مرة واحدة ضعف بدنه ونهك ، وسقطت قوته ، وعرضت له أمراض مرارية ويابسة .ومن كان جيد الهضم ، كثير اللحم والدم ، فينبغي أن يتدرج إلى إكثار مرات الغذاء ، لأن قوة البدن وخصبه تابع لكثرة الغذاء بعد أن ينهضم هضما محمودا ، وبالضد . ولذلك يجب أن يتدرج من يحتمل أن يأكل مرة أخرى في اليوم والليلة إلى ذلك ، فيقل مقدار الأكلة الثانية ، ثم يزيد قليلاً قليلا حتى يعتدل ويبلغ من ذلك غاية ما يحتمله ، وهو أن لا يعرض معه الأعراض التي وصفنا من تمدد المعدة والجشاء الحامض ، ونحو ذلك .ومن كانت معدته صغيرة فهو يضطر إلى أن يأكل مرتين أو مرات ، لأن مثل هذه المعدة لا تفي بأن يردها ما يحتاج ليه البدن من الغذاء ضربة واحدة لصغرها . فإذا كان الإنسان يصيبه ثقل

في المعدة وتمدد ، وهو مع ذلك يجوع بعد قليل وينح بدنه على الأيام ، فإن معدته لا تفي لصغرها بمقدار ما يحتاج إليه البدن في غذائه . ولذلك يحتاج أن يأخذ من الطعام بمقدار ما لا يقع منه تمدد في معدته ، ويأكل أكلة أخرى بعد هضم الأولى . فإن أكل من هذه حاله حتى تثقل معدته في ضربة واحدة لم يستمره ، وإن أكل ضعفي ذلك الطعام الذي يثقل معدته في مرة واحدة أو أضعافه في مرتين أو ثلاثة استمراه استمراء محكما . فينبغي أن يتفقد هذه المعاني ، ثم تكون مرات الغذاء بحسبها .

شرب الماء على الغذاء

وأما شرب الماء على الطعام فينبغي أن يكون أقل المقدار الذي يمكن ما دام يأكل ، وبعد أن يدع الأكل بساعة . ولا يستوفي ، بل يجرع الماء جرعا ، ويكون بارداً لأن يبلغ قليله من تسكين العطش مبلغاً تاماً ، لأن الماء إذا كثر في هذا الوقت منع المعدة من الاحتواء على الطعام ، وولد النفخ والقراقر والتمدد ، وساء الهضم إلى النهوة . وفي أكثر الأمر ، يخرج الطعام عن المعدة قبل وقته ، ويورث انطلاق الطن ، وربما أورث القيء فنهك عليه البدن وضعف ، وصار صاحبه معوداً .وأما قلة الشرب على المائدة فمحمود ، إن لم يكن معه عطش وكان الأكل لا يحتمل ذلك بشربه . فإنه إن فعل الأكل ذلك نشط الطعام في المعدة واستوى وفسد ، وهاج منه الجشاء الدخاني .ولذلك ينبغي أن لا يحتمل الأكل العطش تحملا شديداً ، وان لا يميل أيضا إلى الماء البارد وإعطاء نفسه ربها وشهوتها . لكن يكسر ثائرة العطش قليلاً قليلا ما دام وبعد ذلك بساعة أو أكثر ، إلى أن يرى المعدة قد خفت قليلا ونزل الطعام عنها ، ثم يشرب من الماء ما تدعوه إليه نفسه .

الحركة مع الطعام

وأما الحركة فإنها إن وقعت بعد الطعام نفخت لمعدة وأطلقت ما فيها ، إن كانت عنيفة سريعة . وإن كانت بطيئة طويلة ، أحدرته عنها قبل استحكام هضمها . وكثرة التقلب أيضا على الفراش من بعد الطعام تفسد الهضم وتبطئ به . وقد تورث الحركة بعد الطعام أيضا الدمامل والخراجات .وأما إذا وقعت قبل الطعام فإنها تحدر الفضول ، وتذكي الحرارة الغريزية وتقويها على الهضم .

الجماع

والجماع أيضا ، فإذا وقع بعقب الطعام أو لا يتزل الطعام نزولا كثيرا ، أفسد الهضم كإفساد الحركة وأضعفه أيضا . وذلك أن الجماع في الجملة يضعف المعدة ، ولا سيما من كان ضعيفها بالطبع .

الحمام

والحمام ، فمتى وقع بالقرب من وقت الاغتذاء وحين يطل النوم ويكمل الهضم ويخرج الثفل ، نشر الغذاء نيئا وأورث السدد . وإن اتفق أن يكون بعقب الطعام ، فربما خنق وقتل .فأما قبل الطعام فإنه يفش فضول الهضم الثالث من الأعضاء ، والرياح عن المعدة والأمعاء ، ويهيئ البدن للاغتذاء .

المراقد والمساكن

وأما المراقد والمساكن فإنها إذا كانت حارة عملت بعض عمل الحمام والحركة بعد الطعام ، و لم تجمع الحرارة الغريزية في قعر البدن ، لكن تنشرها ، فيبرد لذلك . وتمنع أيضا من الاستغراق في النوم ، فيكثر لذلك التقلب ويسوء به الهضم ، ويعطش به أيضا فضل إعطاش ، فيضطر إلى كثرة شرب الماء فتتضاعف البلية إن كان الماء مع ذلك حاراً . وذلك كله سبب لسوء الهضم ورداءته ، ولذلك إن كان فيها عارض آخر مؤذٍ من نتن ريح أو جلة أو بعض ما يؤذي ويمنع من الاستغراق في النوم .وليس ضرر المساكن الحارة قبل الطعام كضررها بعد الطعام . وعلى أنه ينبغي أن يكون المرقد والمسكن غير مؤذ البتة ، لا يعرق فيهما صاحبهما ولا يقشعر ، ويكون إلى البرد أميل منه إلى الحر ، وإلى الرطوبة أميل منه إلى اليبس .

كثرة اختلاف ألوان الطعام

وأما إذا اختلفت أيضا أصناف الطعام فكان فيه الغليظ جدا كلحم البقر ، واللطيف جدا كلحم الطيهوج ، والحار كالعسل ، والبارد كالرائب ، والبطيء الاستحالة كالسماقية والحصرمية ، والسريع الاستحالة كالاسفيذباجة الساذجة والمتهري من اللحم بالطبخ ، والمتين اليابس من المشوي القديد والبقول والفواكه المختلفة ، لم يكن الهضم أيضا صالحا ، لاختلاف أحوال هذه بسرعة الانفعال والانتقال عن القوة الهاضمة ، وبطئها ، واختلاف أخلاطها وكيموساتها .وبالضد ، فإنه إذا كان الطعام من نوع واحد ، ولا سيما إذا كان ذلك النوع موافقا لحالة الآكل ، كموافقة السكباجة البقرية لأصحاب المعد الحارة والمرارية ، والماء حمص واسفيذباجة بالفراخ والتوابل لأصحاب المعد الباردة الضعيفة لهضم ، كان الهضم جيداً موافقا .

طول وقت الأكل

وإن طال أيضا زمان الأكل ، كان الهضم مضطربا مختلفا ، لا سيما إذا طال جدا ، ويقدم مع ذلك الأرق الأسرع استحالة . فإنه ، في مثل هذه الأحوال ، يجب أن يأكل شيئا من الفواكه والأغذية التي ليست سريعة الاستحالة ، كالكمثرى أو السفرجل أو بعض البوارد المعمولة بالسماق أو الحصرم ، لئلا يسرع الفساد إلى الطعام القدم قبل انهضام المؤخر .

العوارض النفسية

والغمّ أيضا إذا حدث بعد الطعام أفسد الهضم بإكمانه الحرارة الغريزية ، ومنعه من استيفاء التنفس والنوم . وكذلك الخوف .وأما الغيظ والغضب فيفسده ، بإخراجه الحرارة الغريزية إلى نحو الحرارة الغريبة ، وإشعاله إياها ، وكثرة تحريك البدن واضطرابه ، ونشر الغذاء وتزعزعه عن موضعه قبل استيلاء الهضم عليه .

ما لا يوافق المغتذي من طعام

والطعام أيضا ، وإن كان موصوفا بجودة الغذاء و لم يكن موافقا للمغتذي في وقته ذلك ، لم يتولد عن غذاء موافق ، بل ضار . كما لا يولد لحوم الحملان وصفر البيض في المحمومين كيلوسا موافقا لهم ، وكما لا يولد التين والجوز في المحرورين دما موافقا لهم ، ولا ماء الشعير والرائب في المفلوجين .وفي الأغذية المشهورة برداءة الخلط ، كالجبن والنمكسود ونحو ذلك ، ما يوافق بدناً من الأبدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن . ومن

الأغذية المشهورة بجودة الخلط ، كلحوم الطيهوج والدجاج وصفر البيض ، ما يضر بدنا من الأبدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن .ولا سبيل إلى معرفة هذا قياساً واستخراجاً . ولذلك ينبغي أن يتعرف الآكل ما يلائمه وما يوافقه ، وما لا يلائمه ولا يوافقه ، بل يجده يضر به دائبا ، فيجتنبه ويحذره وإن كان مشهورا بجودة الخلط ، ويسأل الطبيب من يخدمه ويعالجه عما يعرفه من ذلك لئلا يشير عليه به .والطعام الحار بالفعل ، وإن كان جيد الخلط ، يرخي المعدة ويوهنها ، فيفسد الهضم ، ويثقل الرأس بملأه بخاراً .وأما البارد جدا فإنه يطفئ حرارة المعدة ، فيفسد لذلك الهضم أيضا ، وينحدر وهو فج سريعا غير منهضم ولا مستحيل ، فيقل لذلك اعتذاء البدن منه .والطعام الغير المعتاد أيضا ، وإن كان أحمد وأجود خلطا من المعتاد ، كان المعتاد أوفق للمغتذي به ، إلا أن يتدرج إلى اعتياد ذلك الأجود قليلاً قليلا ، إلا أن يكون المعتاد رديئا جدا .

الطعام المشتهى المستلذ

وكذلك أيضا الطعام المشتهى المستلذ تحتوي المعدة عليه احتواء أحكم ، فينهضم لذلك هضما أجود . وبالضد ، فإن المعدة لا يستحكم احتواؤها على ما يستشبعه وعلى ما لا يستلذه ، فيكون الهضم لذلك أردأ .ولذلك ينبغي أن يختار الطعام المشتهى على المستشبع ، أو على الذي يشتهي شهوة أقل دائبا ، إن كانا متساويين في جودة الخلط ، أو كان المشتهي المستلذ أردأ خلطا من الغير المشتهي قليلا . فأما إن كان اللون بينهما في ذلك بائنا جدا ، فينبغي حينئذ أن يختار الجيد الخلط ، ويؤخذ معه من المشتهى وإن كان شديد لرداءة ، شيء يسير لتتوق الطبيعة إليه ، وتحتوي المعدة على جملة الطعام المختلط منهما ، ثم يتدرج قليلاً قليلا إلى اعتياد الأجود ، وإلى تقليل مقدار الأردأ حتى ينتقل إلى الشيء الأفضل .

الطعام بحسب السن والمهنة والبلاد والوقت

وقد تختلف موافقة الطعام أيضا بحسب الأسنان . فإن الطعام الأرطب الأرق أوفق لسن الصبيان ، والمتين القوي الغذاء للشباب ، والفواكه والحار الرطب باعتدال السريع الإغذاء لسن المشايخ .وبحسب المهن ، فيكون الغليظ اللزج الكثير الغذاء أوفق لأصحاب التعب والمتخلخلي الأبدان ، واللطيف اليسير الغذاء أوفق لمدمني البطالة ، ومن لا يتحلل من بدنه شيء .ومن أجل البلدان أيضا ، فإن أصحاب البلدان الباردة يحتملون الأغذية الحارة جدا وينتفعون بها ، كالثوم والفلفل . وبالضر ، أصحاب البلدان الحارة لا يحتملون ذلك ، ويوافقهم الخلول وسائر الحموضات .وقد يعرض مثل ذلك بحسب الأوقات ، فتكون الأغذية الباردة بالفعل والقوة في الصيف أوفق ، وبالضد .ولذلك ينبغي أن ينظر في هذه المعاني وما أشبهها ، ليكتسب منها استدلالاً على ما يحتاج إليه من الغذاء ، ويضم ذلك إلى ما ذكرنا من الأمور الجزئية . فإنه يكون قد علم اختيار أوفق الأغذية ، ودفع مضارها على أكثر ما يمكن أن يبلغه علم الإنسان بمشيئة الله تعالى وعونه . وذلك هو الغرض المقصود بهذا الكتاب .فأما ما أومأ إلى هذا الغرض الشريف بكلام نزر يسير ، وتركه ناقصا ، ساقطا عنه أكثر النكت والمعاني المحتاج إليها في هذا الغرض ، كيحيى بن ماسويه ، وهلال الحمصي ، والحرمي ، وكثير من القدماء والمحدثين ممن إنما عثروا بهذا الغرض الشريف عثوراً ، فيقولون فيه أدنى القول ويجرونه إلى غيره ، فإني وجدت

ما لم يبلغوا من هذا الغرض أكثر مما بلغوا ، وما لم يلحقوا منه أكثر مما لحقوا ، وما لم ينفعوا به الناس أكثر مما نفعوا .والله والمستعان وعليه والمتكل .

في ذكر جمل الأجسام ذوي الطعوم المفردة

ومنافعها ودفع مضارها وما يحدث منها عند تركيبها

ولنلحق الآن بما ذكرنا أيضا فصولا وقوانين كلية في تدبير المطعم والمشرب . فإنه وإن كان في ذلك بعض التكرار ، فهو أنفع وأبعث إلى الانتفاع بها . وذلك من أجود الأمور ذي المعاني لنافعة وأجودها وأحسنها ، أن نذكر كليها مرة ، وجزئيها أخرى ، ليتمكن ويستقر ويستتم فهمها في النفس ، ويعظم موقعها عندها ، فيبادر إلى استعمالها ، ولا يكسل عنها استهانة بها .ونحن فاعلون ذلك ، فنقول قولا عاميا في دفع مضارّ الأغذية .

دفع مضار الأغذية

الحامض يدفع إسخان الحلو ، وإعطاشه ، وتوليده المرار ، وتهييجه للدم ، وإحداثه للسدد .والحلو يدفع تبريد الحامض للبدن ، ومضرته للعصب ، وتهييجه للرياح .الحامض أيضا يدفع شدة إعطاش المالح ، وشدة إسخانه .والمالح يدفع عن الحامض غوصه في العصب وتلبسه به ، والجشاء الحامض ، والحموضة ، والحرقة الكائنة على فم المعدة منه .والدسومة تذهب بقحل الملوحة ، وتجفيفه وتعصيبه وتخشينه لآلات الغذاء .والمالح يصلح من إرخاء الدسم لآلات الغذاء ، ويدفع ما يولد من البشاعة وإسقاط شهوة الطعام وإيهام الشبع قبل الاكتفاء من الغذاء .والقابض يدفع عن الحلو وعن الدسم إطلاقهما للبطن ، وإرخاءهما للمعدة .والحلو يدفع عن القابض تخشينه للصدر ، وشدة عقله للبطن . وكذلك يفعل الدسم بالقابض ، إلا أن الدسم مع ذلك يملس مع ذلك ما يولد القابض من الخشونة والجراشة ، ويمنع توليده للدم السوداوي . وأما الحلو فليس له بذاته أن يملس ويغري ، بل أن يجلو ويجرد . ولكن ليس جلاءً وجرداً شديداً .والمر يمنع الحلو من توليد السدد . والمر يمنع الحلو من شدة التقطيع .والحريف والسحج والثقب والأكال والانجلاء والحامض والمر والحريف مما يلطف ويقطع . إلا أن الحامض مع تقطيعه لا يسخن . والحريف يسخن إسخانا قويا . والمر يسخن باعتدال . والدسم والتفه من المغلظة . إلا أن التفه يبرد مع التغليظ ، وأما الدسم فلا .وأما الحلو بذاته أن يلطف أدنى تلطيف . ولكن لأن الطبيعة تمتاز منه امتيازاً كثيرا لموافقته لها ، يحدث عنه في كثير من المواضع تغليظ ، ولا سيما إن كان من جرم غليظ كالتمر من المفردات ، وكالعصيدة والفالوذج من المركبات ، أو من جرم قابض كحب الآس والخرنوب الشامي .

اجتماع الأغذية

وإذا اجتمع الحلو والحامض قطع ولطف باعتدال ، ولم يسخن ولم يبرد بإفراط ، كالحال في السكنجبين .وإذا اجتمع الحلو والدسم غذيا غذاءً كثيرا ، وغلظا ، كالحال في الحلواء .وإذا اجتمع المر والقابض لطفا ، وقطعا ، وقويا الأحشاء ، وفتحا السدد ، وفتتا الحصى ، كالحال مع الراسن والكبر ونحوهما .وإذا اجتمع المالح والقابض قحلا ويبسا ، وكانا طعاما قليل الغذاء رديئه ، كالعتيق من النمكسود وزيتون الماء وكثير من الكوامخ .وإذا

اجتمع المالح والمر جففا تجفيفاً قويا ، وكانا دواء لا غذاء ، كالجبن الحريف وأكثر الكواميخ العتيقة .وإذا اجتمع القابض والحريف أسخنا وجففا بقوة ، وكانا دواء لا غذاء ، وأصلحا رهل المعدة وبردها ، ونفعا المبرودين والمرطوبين ، كالحال في أكثر الجوارشنات .وإذا اجتمع القابض والحامض بردا تبريدا قويا ، وقمعا الدم والمرة ، وعقلا الطبيعة ، وأضرّا بالصدر والرئة ، كالحال في الحصرم والسماق ونحوهما .

معرفة أفعال الأغذية

وقد يكون معرفة هذا باستقصاء من المعرفة بأفعال المفردات .فالحلو كثير الغذاء ، معتدل الإسخان ، مغلظ ، مخصب للبدن ، موافق للطبيعة ، معتدل الجلاء .والحامض قليل الغذاء ، وغذاؤه معتدل إلى التبريد ، ملطف ، مهزل للبدن ، ليس بموافق للطبيعة ، معتدل في التقطيع والتلطيف .والمالح أقوى إسخانا من الحلو ، وهو مجفف ، غير مغذ ، مانع من العفونة .والمر أقوى إسخانا من المالح ، وهو مجفف لبدن ، غير مغذ ، ملطف ، مقطع .والحريف حرارته أقوى من المر ، وهو أيضا دواء لا غذاء ، يقطع ، ويلطف ، ويسحج ، ويؤكل ، ويعفن .والتفه ، فمنه ما يسخن ، ومنه ما يبرد ، إلا انهما معتدلان في ذلك . ومنه جل الغذاء ، وعليه المدار في تغذية البدن ونموه ونشوته . وهو غذاء لا دواء .والدسم قريب المأخذ من التفه . وهو يسخن باعتدال ، ويرخي ، ويلين ، ويملس ، ويمنع الحريف والمالح والمر والعفص من شدة أفعالهن .والعفص يبرد باعتدال ، ويصلب ، ويخشن ، ويقوي ما طعمه مثل العفص ، ويعقد ، ويعقل ، ويغلظ .فهذه أفعال الأجرام ذوات الطعوم المفردة ، فإذا تركبت أفعالها بحسب ذلك

في فعل كل واحد من الشراب المسكر والماء في الأبدان

وقياس كل واحد منهما إلى الآخر

كل شراب مسكر فإنه بقياسه إلى الماء مسخن للبدن ، مجفف له ، هاضم للطعام ، مجود للهضم ، مخصب للبدن إذا شرب على طعام كثير الغذاء ، محلل للنفخ ، منقذ للغذاء ، محسن اللون ، زائد في الدم والمرتين الصفراء والسوداء ، مضرّ بالعصب والدماغ ، سريع إلى امتلاء البدن ، مكثر للبخار الحار فيه ، معين على الباه ، مكسب جلدا وقوة ، مدر للبول ، مسخن للكلى والمثانة والكبد والمعدة .وكل ماء هو بقياسه إلى الشراب المسكر مبرد للبدن ، مرطب له ، نافع للمحمومين وأصحاب الأمزجة الحارة ، قليل المضرة بالدماغ والعصب ، مبرد للكبد والمعدة ، زائد في البلغم ، منفخ ، مهيج للرياح ، كاسر من شهوة الباه ، مبلد للهضوم ، مانع للفضول أن تبرز وتندفع .

في أن الحمية الدائمة في حال الصحة والتقلل من الأغذية

والاستكثار والمبادرة إلى الأدوية ضار منهك للبدن

إن الحمية المفرطة الدائمة في حال الصحة ، والامتناع من الشهوات ، والتوفير على البدن من الغذاء مقدار حاجته ، ينهك البدن ، ويقل لحمه ودمه وشحمه ومخه والأبخرة الحارة الرطبة فيه التي هي مركب النفس . فيضعف لذلك جميع الحركات النفسانية ، ويسرع لقلة الدم ورداءته أكثر الأمراض إلى البدن . ولقلة الدم

وضعفه وقلة الروح ، يعدم أو يعسر نضج الأمراض وتحللها ، ولا سيما إن بادر صاحب هذا التدبير إلى الأدوية واستكثر منها . فإنه عند ذلك لا يبقى البدن على هذا التدبير كثير بقاء ، ويبقى ما بقي بسوء حال ضعيفا مصفاراً .ومن أجل ذلك ، ينبغي أن يُتقى هذا الباب ، ولا تؤخذ الأدوية إلا عند الحاجة ، ولا يقتر على الطبيعة من الأغذية في حال الصحة ، بل يوفي حقها وتدرج إلى أن يحتمل الزيادة منها ، فإن خصب البدن من اللحم زيادة في الصحة ما لم يبلغ إلى أن يفرط ويمنع من الحركات .فليجتهد كل أحد في ذلك كل الاجتهاد ، فإن هذا ركن جليل من أركان حفظ الصحة .ويحتاج في استقصائه وإيضاحه إلى كلام كثير ، وقد أفردنا لذلك مقالة وسمناها في أن الحمية المفرطة ضارة بالبدن ، ولذلك لم نر أن نطيل هاهنا الكلام في هذا المعنى ، وأرشدنا إلى المقالة التي ذكرناها لقصد المعنى باستتمام هذا الغرض .

في علاج التخم ودفع مضارها

الطعام يفسد في المعدة متى عرض بعده جشاء منتن ذهك حاد ، وأصيب في الحلق شبيه بطعم الدخان وشيء كان فيه مرارة مع عفوصة . فلينتظر ، فإن كان ذلك إنما حدث بعقب أكل من عسل أو حلواء معسلة ، أو بيض مطجن ، أو طباهجة مطجنة ، أو نمكسود شديد اليبس ، أو مطجنة كثيرة المري ، أو أرز ، أو اسفذباجة متشيطة ، أو كواميخ مالحة ، أو بقول حريفة كالكراث والبصل والباذروج ، أو طعام دقت فيه فضل توابل كالحلتيت والمحروت ، فليشرب سكنجبين وماء فاتر ، وليتقيأ .وإن كان الطعام قد نزل ، وخف البطن ، فليشرب شربات من السكنجبين بالماء الفاتر ، ولا يمنع من شرب ما دعت الطبيعة إليه من الماء الصادق البرد ، وليطل لنوم في موضع بارد ، ثم ليجلس في أبزن بارد .فإذا تحركت الشهوة للطعام ، فليجتنب هذه الأغذية التي ذكرناها وأمثالها ، ولتؤكل أهالة بقرية أو حصرمية ، وبالجملة طعاماً يوجب قبضا وحموضة .فإن كان عرض هذا العارض بعقب ما ذكرنا من أجل هذه الأطعمة ، كفى هذا التدبير مرة ، وأن لا تعاود تلك الأطعمة .وإن كان لا يزال هذا العارض يعرض ، فينبغي أن يدمن صاحبه الأدوية العسرة الفساد ، وهي التي تجمع قبضا وحموضة . فإن أمثال هؤلاء ، لحوم البقر أوفق لهم من لحوم الدراج ، والكبير من السمك أوفق لهم من الهاربا ، وبالجملة ، فجمع الأغذية الغليظة أوفق لهم من اللطيفة ، وهؤلاء هم أصحاب المعد الحارة المرارية .ومتى كانت المعدة تبطئ بالخف عن الطعام ، وكان يحدث بعقب نزول الطعام جشاء حامض ، وكان يدوم مع الجشاء الثقل في المعدة ، فليطلب صاحبها النوم على فراش وطيء وثير حار . والأجود أن يلزم بطنه بدنا حاراً خصبا مدة طويلة ، فإن عرق ذلك البدن تعهد مسحه ولا يتعرض للجماع . فإن لم يتهيأ ذلك ألقي على بطنه خرق وثيرة مسخنة ، ونام نوما طويلا ، وسكن إن لم يأخذه النوم ، وتعهد إسخان الخرق متى فترت إن هو لم ينم . حتى إذا بقي كذلك ست ساعات وما زاد عليه ، نظر إلى البول ، فإن كان قد بدت فيه الصفرة والأترجية قام وتمشى مشيا طويلا ، ثم دخل الحمام ، وأكل بعد أن تعاود لشهوة . وليكن مقداره أقل مما جرت عادته ، ومن أغذية سهلة الاستمراء ، كالماء حمص بالفراخ ، والاسفيذباجات من أطراف الحملان والجداء ، وأمراق المطجنات . وليفعل ذلك يومين أو ثلاثة ، ويجتنب الأغذية الغليظة العسرة الانهضام ، ويشرب الشراب ويقويه ويقلله ، ويزيد في الحركة والحمام ، إلى أن يبطل ذلك الثقل والجشاء الحامض كله ثم يعاود العادة .وأكثر ما

يحدث هذا العارض بأصحاب المعد الباردة والأمزاج البلغمية .ومتى حدث مع التخمة انطلاق البطن ، فلا ينبغي أن يقطع ذلك ما دام لا يضعف البدن عليه ، ويمسك عن الغذاء البتة بقدر يوم وليلة . فإن عاودت الشهوة مع انطلاق البطن ، وقد كان من الخلقة بمقدار ما خف البطن كله ، فليأكل من الأغذية التي معها قبض ومرارة أكلا خفيفاً ، كالصباغ المتخذ من حب الرمان ، والزبيب بعجمه ، والأصباغ بخل قد نقع فيه كرويا وراسن وبأمراق المطجنات الظاهرة الحموضة التي قد صب فيها ماء السفرجل والتفاح والأرز والسماق ، ونحو ذلك من الأغذية . فإن ذهبت الطبيعة تنعقل قبل فقد الثقل ورجوع الشهوة ، أخذ شيء يسير من الكموني والسفرجلي بقدر ثلث الشربة أو ربعها .وإن بقي البطن منطلقاً بعد معاودة الشهوة وخف البطن ، نظر . فإن كان يخرج أبيض أدكن ، ومع رياح ونفخ كثيرة ، أخذ الجوارشات العاقلة للبطن ، كالجوارشن الحوري ، ولا سيما الذي أحدثت أنا تركيبه ، فإنه أقل أدوية وأقوى فعلا من القديم ، ومثل جوارشن الكندري ، وجوارشن السفرجلي الممسك ، وجميع الجوارشنات التي تسخن البدن ، وهي المركبة القابضة والمدرة للبول .وإن كان ما يخرج أصفر لذاعا ، وكان معه عطش ، وكثيرا ما يعرض مثل هذا الإسهال في الصيف عند مداومة أكل الفواكه الرطبة ، فينبغي أن يؤخذ دواء الطباشير المعمول ببزر الحماض الذي لا زعفران فيه ، وسفوف حب الرمان الذي من نسختنا ، فإنهما أبسط وأقوى فعلاً .ولا يقطع هذا الإسهال أيضا ما لم يضعف البدن ، وما لم يبق ويمتد بعد إطراح أكل الفواكه .ومتى اتفق ، كما قلنا قبل ، أن يقع استكثار من طعام وشراب ، فيعرض بعقبه ثقل المعدة وتمدد فيها وضيق نفس وشوق إلى القيء ، فليبادر إلى القيء قبل أن يخف البطن . وليقيئ إن عثر بشيء من الرطوبات من ماء فاتر وسكنجبين ، أو جلاب ، أو فقاع ، ثم يطال النوم بعد القيء ، والإمساك عن الغذاء بقدر يوم وليلة . ثم يستحم ويأكل إن هاجت الشهوة أكلا خفيفا ويخفف الغذاء ، فليرجع إلى العادة . وإن عرض بعقب ذلك تمدد في البطن ، وكسل ، وثقل في الحركات ، وميل إلى النوم ، فلفصد أو ليسهل ، على ما سنبين بعد .وإذا عرض جشاء فيه طعم ما أكل بعد ساعات كثيرة أو في اليوم الثاني ، وفقدت الشهوة للطعام من بعد أو قلّت وتبددت ، فلينم من عرض له ذلك ، وليمسك عن الطعام ، ثم يتمشى مشيا طويلا رفيقا ، ثم يزيد في الشراب وفي قوته وصرافته ، وينقص من الغذاء ، ويأخذ بعض الجوارشنات المعينة على الهضم الملينة للبطن ، كالكموني والسفرجلي المسهل . وإن أمكن القيء ، وكانت النفس ، فليقيأ أولا بماء حار ، وليتوق أن يصيب البرد بطنه وظهره . وليتوق في الجملة الحر والبرد وجميع الأعمال التي تتعب ، فإنها تضر مضرة شديدة .فإن أطلق ، أو جاء القيء من ذاته ، فقد استغنى عن هذا التدبير ، إلا اليسير منه . وإلا فيحتاج أن يفعل ذلك ، ثم يتمشى بعد النوم مشيا رفيقا طويلا حتى يخرج الثفل ، ويشرب ماء حاراً وما يخرج الثفل إن تأخر خروجه ووجد ثقلا في أسفل البطن . فإن عسر خروجه جدا احتمل شيافا ، أو شرب من الجوارشن السفرجلي المسهل .فإذا خرج الثفل وخف البطن دخل الحمام . فإن هاجت الشهوة أكل ، وإلا عاود النوم حتى تعود الشهوة . ويقلل الأكل من بعده يومين أو ثلاثة ، يأخذ في كل يوم أما السفرجلي وإما الكموني ، على مقدار مزاجه ، ثم يرجع إلى العادة .فإن بقي به بعد ذلك سوء الشهوة وثقل في أسفل البطن ، أخذ من الجوارشنات المسهلة . وإن بقي به بعد ذلك ثقل في البدن كله ، وتمدد في الأعضاء كلها ، فإن كان مع ذلك وجهه وأعضاؤه حمرا حارة منتفخة متمددة ، فليفصد . وإن كان مع

تمديدها وثقلها بارد الملمس ، فليستعمل الحركة وقلة الغذاء أياماً .وربما عرض عن التخمة هيجان شهوة الطعام ، فيتبع الإنسان هواه في الأكل ، فيحدث عنه استطلاق البطن ، وهيجان شهوة كاذبة ، يتبعها أيضا استطلاق البطن ، ويدور ذلك الأمر كذلك .ولذلك ينبغي متى حدث مثل هذه الشهوة بعقب إفراط من الطعام ، أو بعقب حال لم يقع تقصير فيه بل استيفاء منه ، لم يتهم هذه الشهوة ، ولا يتوان على تناول الطعام ، بل يضرب عنه البتة . فإن كانت شديدة القوة جدا ، ولا تكاد تكون كذلك ، أخذ لها لوزات مملحات أو سويق الكعك والمري . وعللت النفس بمثل ذلك إلى أن يحضر وقت الطعام الثاني .فإن دام ذلك في الإنسان مدة طويلة ، كان منه في عناء ، إما للصبر عنها وإما بأن يتناول عندها طعاما ، فيثقل عليه وينطلق بطنه ، فيسهل السوداء حينئذ بقوة . ولتوضع محاجم بلا شرط على الطحال ، وليعلق لعسل أو يشرب الجلاب ، حتى يهيج هذه الشهوة مرتين أو ثلاثة ، وشيئا بعد شيء حتى يسكن مضضها .فإن مضض هذه الشهوة الكاذبة يسكن باليسير من الأشياء الحلوة الدسمة ، ويقيئ أسود لزجاً بعقب الجلاب وماء العسل ونحوه ، ويبطل ويندفع بإسهال السوداء ، ووضع المحاجم على الطحال ، واجتناب الأغذية التي تولد السوداء من بعد .وينبغي أن يجتنب الخل في هذه الحال خاصة ، ثم جميع الحموضات التي تجمع حموضتها قبضا . وإن اتفق ذلك ، لوحقت بدسومة وحلاوة كثيرة .فليفقد هذه الأبواب ولا يغفل عنها . فإنها أبواب نافعة في دفع مضار التخمة . ولا شيء أدفع للأمراض من اندفاع التخم ، ولا أجلب لها من تواترها .

القول في علامات الاستمراء والشهوة الصادقة والتلطف لدفع مضرة الأكل على غير نقاء لمساعدة صديق أو أمر رئيس

ومن علامات الاستمراء التام الصحيح أن يخف ما بين لدن العس إلى الثنة ، ويثقل ما تحت الثنة قليلا في أكثر الأمر ولا سيما إن كان الغذاء كثير الكمية ، وينتقل البول من المائية إلى الصفرة والأترنجة . ويتقدم ذلك جشاء لا طعم له ، أو طيب الطعم غير زهك ، ولا حامض ولا كثير المقدار . وتطأطأ المعدة إذا استلقى الإنسان حتى ينقع البطن ، ثم لا تسكن بل تزيد أولا فأولا حتى تؤذي . ولا يمكن أن تنسى وتذهل عنها النفس ، بل تجدها فإن أغفلت في حال عارض نفس قوي قد عاودت مع زوال ذلك العارض من أقوى مما كانت . ويقبل النبض يصغر ، وتتذكى حاستا الشم خاصة ، ثم السمع والبصر ، وتخف حركات الجسد حتى أنه لا يميل البتة إلى الاضطجاع والنوم ، ويقل الريق في الفم ، ويحدث عطش .فإذا ظهرت هذه العلامات أو جلها أو أقواها ، فهي هيجان شهوة بينة ثابتة مع خفة . فقد تمت الهضوم الثلاثة ، واحتاج الجسد إلى غذاء ثان .وإن اضطر أحد إلى الأكل لمساعدة صديق أو أمر رئيس ، قبل ظهور هذه العلامات ، فليتلطف على المائدة ما يشبه الجوارشنات ، وما يحلو ويقطع وينفذ ، كالبوارد المعمولة بالكرويا والصعتر والأنجدان ، وكالجبن العتيق الحريف ، وكزيتون الماء والمري النبطي والصحناة ونحوها ، ويبدأ بها ، ويجعل جل طعامه منها . ويجتنب في ذلك اليوم المغلظة والكثيرة الإغذاء . فإن لم يتفق ذلك ، فليقل من كمية الطعام ما أمكن فإن اتفق أن يقع الأكل على غير نقاء

أياما متوالية ، فليبادر بأكل الجوارشنات المسهلة ، ثم لا يأكلن إلا على جوع صادق أياما كثيرة .فليُعن أيضا بهذه المعاني ، فإنها نافعة جداً .

القول في علاج الخمار بقول مختصر

الخمار تخمة من النبيذ يعالج بطول النوم ، والإمساك عن الغذاء ، ثم يعالج بالحمام ، ثم بالأدوية المقاومة للعارض القوي من أعراض الخمار على ما ذكرنا قبل في المقالة الأولى ، عند ذكرنا الشراب ، إن كان غثي فبرب الرمان ونحوه ، وإن كان صداع وعطش فبالجلاب والثلج والسكنجبين الساذج .وربما يزيل ذلك العارض القوي من الأغذية إن كان غثي وحمى ولهيب ، فبباردة من ماء الحصرم والفراريج مطيبة بماء الخيار والنعناع والتفاح ، أو جرجانية بلا خردل ، أو عدسية صفراء باردة بقرع وقضبان السلق إلى الحموضة ما هي .فإن لم يكن حمى ولا غثى ، بل كان ثقل في الرأس وخف في المعدة حتى كأنها تجرد وتجذب ، فبأمراق الاسفيذباجات الدسمة ، ولا سيما مرق الكرنب النبطي . فليتحس مع يسير خب ، ولا يكثر الخبز ، ولا يؤخذ منه ما يمدد المعدة بل يخفف ، ثم يطلب النوم .وليترك الشراب ، إن كان السكر الذي تقدم مفرطاً ، ثلاثة أيام أو يومين لا محالة ، ويشرب فيها الماء ، ثم يعاود الشراب . فإنه إذا فعل ذلك لم يجتمع امتلاء و لم يتجه عليه الأمراض الحادثة عن الإكثار من الشراب .

فيما يجب أن لا يجمع بينها من الأطعمة

ومن الأطعمة أطعمة لا ينبغي أن يجمع بينها في أكلة ولا في يوم . ومن هذه معروفة الأسباب ، والأجود أن نذكر منها طرفا يكون مثلا ، ومجهولة الأسباب استنبطت بالتجربة .والآن نذكر ما لحق منها . فنقول إن الأجود أن يجمع بين المضيرة والحصرمية والمصلية ، ولا يؤكل واحد منها بعقب الأكل من الآخر والفليق أو المشمش أو الرمان الحامض أو الأجاص أو التفاح ، وبالجملة بعقب الفواكه الحامضة القابضة .ولا يجمع بين الأرز والخل وطعام مخلل ، كالقريص والهلام . ولا يجمع أيضا بين النمكسود والكواميخ . ولا يجمع أيضا بين البقول والفواكه الرطبة ، ولا يكثر ، بل لا يؤخذ بتة ، ولا يؤكل بوجه يوم ويستكثر من الفاكهة الرطبة البقل ، اللهم إلا السذاب والصعتر الرطب ونحوهما .ولا يجمع بين الجبن الرطب والفواكه الرطبة ولا طبيخ حامض والقابض كالسكباج والحصرمية . ولا يجمع بين الجبن العيق والنمكسود والسمك المالح . ولا يجمع بين السمك والماست والرائب واللبأ واللوز والجبن الرطب .ولا يجمع بين الطفسيل والباقلي ، ولا بين الباقلي والماست ، ولا بين شيء من الفواكه والأطعمة التي تجمع حموضة وقبضاً ، ولا بين البقول الباردة النافخة وبين الفطر والكمأة . ولا يطبخ النمكسود بالخل .ولا يجمع بين السمن والشحم واللبن ، ولا يطبخ بهما لحوم الدجاج وما ابيض لحمه من لحم الطير ، ولا بين لحوم الدجاج وما ابيض لحمه من لحم الطير وبين الماست والجبن واللبن .ولا تطبخ لحوم الصيد بالخل ولا باللبن ولا بالرائب ، ولا يجمع بينها وبين الفواكه .ولا يؤكل على الاسفيذباجات عسل كثير ولا بيض مطجن ولا مع (السكباج مضيرة ومصلية ، ولا يشرب عليها شراب قهو .ويكره أكل الماست بالفجل ، ولحم الدجاج بالماست أو سمن أو خل قد أقاما في إناء نحاس وشرب السويق على البهط ، والتكبيب على جمر حطب الخروع أو الدفلي أو التين أو حطب له كيفية حارة . وشجر

التوت بمثل هذه . ويضرب من الخشب والحشيش عما كان غير مألوف ولا ممتحن ، وشراب قد أقام في إناء ذهب مدة طويلة ، ولبن قد أقام في إناء ذهب مدة طويلة ، ولبن قد أقام في إناء نحاس أو رصاص .والجميع بين حندقوقي وبصل ، وبين السخر والثوم والبصل ، فقد جنّ عليها خق كثير . والجمع بين السذاب والبصل والباذروج قد أعمى خلقاً كثيراً .واللوز إذا وقع مع البندق وخم جدا . والفستق إذا وقع مع النارجيل أو حب الصنوبر الكباد أضر بالفم والرأس والكبد جداً .والعسل إذا وقع مع الشراب المر أو البطيخ الحلو أو الموز تبينت استحالته ومضرته سريعا .والرمان الحامض ونحوه إذا أكل على الهريسة لم يكد يسلم من شره إلا حار المعدة والكبد جداً .والماء الحار إذا شرب على الأغذية المالحة بأن ضرره سريعا جدا . والماء المثلوج إذا شرب على الفواكه الرطبة .وإتباع شيء شديد الحر بالفعل ببارد بالفعل ، أو شيء شديد البرد بالفعل بشيء شديد الحر بالفعل ، كمن شرب ماء الثلج على الفالوذج الحار ، أو يتلقم الفالوذج الحار بعقب شرب ماء الثلج . فإنه رديء جدا للرأس والأسنان والعين والمعدة .

في ذكر وقت الرياضة والاغتذاء بقول كلي مجمل

ينبغي أن لا يؤكل الطعام إلا بعد ظهور النضج في البول ، وهو تغيره من اللون المائي إلى الأترجي . والأجود أن يرتاض بعد ظهور النضج ، ثم يأكل الطعام ، ولا يرتاض بتة إلا بعد ظهور النضج في البول ، وهو نغيره من اللون المائي إلى الأترجي .

في مضرة عامة من إدمان تقديم القوابض قبل الطعام

وأنه إنما ينبغي أن يفعل ذلك في علاج مرض لا في حفظ صحة .تقديم الأشياء القابضة قبل الطعام يمنع نفوذ الكيلوس بلسهولة إلى الكبد فينهك لذلك البدن ، ويحتبس البطن ايضا ، فيتولد عنه أمراض في الرأس والمعدة والأمعاء . ولذلك ينبغي أن لا تقدم القوابض إلا حيث يحتاج إلى إمساك البطن . فأما حال الصحة فلا .

في ذكر قانون كليّ لقلة الشرب وكثرته

ومنفعة كل واحد منهما ووقته

الشرب الكثير من الماء على الطعام يسيء الهضم . والشرب الكثير بعد خف المعدة يلين الطن ، ويسرع بإخراج الثفل .

في ذكر قانون كلي في مرات الغذاء

الاقتصار على الأكل مرة يضر النحفاء والمحرورين ، وينفع الغلاظ والمرطوبين .

في ذكر قانون كلي في المبادرة إلى الطعام

أو تأخيره بحسب حال الأبدان

الأبدان التي يصيبها الغثي والصداع متى تأخر عنها الطعام ، ينبغي أن يبادروا إلى الغذاء . فإن أصابهم عليه سوء هضم ، فينبغي أن يلمظوا بشيء يسير إلى أن تأتي الوقت . فإن كانوا مع ذلك يلتهبون ويحمون ، فليعطوا

بالغداة سريعا ماء الشعير والسويق الكثير الماء .والأبدان التي تصبح رطبة الفم رهلة ، لا تمش للماء ولا لطعام حتى تبطل هذه الأمراض وتجوع بيناً .

في ذكر قانون كلي في الحركة قبل الطعام وبعده

والمقدار الذي يستحق أن يسمى منها رياضة أو لا يسمى

الحركة أبداً ينبغي أن تقدم قبل الطعام . فإن اضطر إليها مضطر بعد الطعام ، فلتكن في غاية البطء السكون ، وبمقدار ما لا تهزّ الأعضاء والأحشاء ولا تغير التنفس .وأما قبل الطعام فبضد ذلك . وما كان من الحركة قبل الطعام ، لا تبلغ إلى أن تنفض الأحشاء وتهزّ الأعضاء وتغير التنفس إلى العظم والتواتر ، لم تعد رياضة ، و لم تنفع في تذكية الحرارة الغريزية .

في ذكر قانون كلي لمن اضطر إلى الأكل

مع الحاجة إلى الحركة أو دخول الحمام من وقته ذلك

متى اضطر إنسان إلى أن يدخل الحمام أو يتحرك حركة قوية ، و لم يك مع ذلك بد من أن يأكل شيئا من الطعام أو كان قد أكله ، فلا ينبغي أن يشرب عليه شيئا ، أو يكون أقل ما يمكن حتى يفرغ من الحركة والحمام .

في ذكر مجمل لاستعمال الرياضة والحمام

والمراقد قبل الطعام وبعده ومنفعتها ومضرتها

من أجود الأشياء قبل الطعام الرياضة والحمام ، وبعد الطعام السكن والنوم في المراقد الباردة . والحركة بعد الطعام تفسد الهضم ، وتنشره في البدن نيئا في الأمر الأكثر ، وربما اتفق أن يحمض الطعام ويورث جشاء حامضاً .

في ذكر جملة في مقدار الرياضة

النافعة والرياضة المذبلة

أصحاب التعب والرياضة بالحركة والأعمال القوية أسرع هضما للأغذية ، وأقل أمراضاً . لكنهم ، مع ذلك ، أسرع إلى الذبول والهرم . ولذلك ينبغي للمتفرغ لنفسه أن يستعمل من الرياضة بمقدار ما يذكي الحرارة الغريزية ، ولا يبلغ إلى أن يتعب ويعيا فإن في ذلك نفض الفضول مع بقاء الرطوبة الأصلية على الأعضاء التي شأنها أن تبطئ بالهرم .

في ذكر جملة في استعمال الأغذية اللطيفة والغليظة

على الصواب بحسب حال البدن من تعبه أو راحته

من يتعب أو يكد إن أدمن الأغذية اللطيفة الغذاء باضطرار أو اختيار ، ينهك بدنه ، وأسرعت إليه الأمراض المرارية ، وتأدى به الدق والذبول سريعاً .من كان ساكنا بطالا إن هو أدمن الأغذية الكثيرة الإغذاء ، أسرعت

إليه السدد ، والحصاة ، وأوجاع المفاصل ، والحميات الامتلائية ، ونفث الدم ، وانشقاق العروق ، والخراجات العظيمة ، والأورام في الأحشاء ، ونحوها من الأمراض .ولذلك يجب أن يجعل الطعام في غلظه ورقته ، وكثرة إغذائه وقلته ، ولزوجته وهشاشته ، وسرعة تحلله وبطئه ، بحسب حال البدن في حركاته وسكونه ، وتعبه وراحته ، وكثرة التحلل منه وقلته .

فيما يحفظ على كل مزاج

من أمزجة الأبدان صحته من الأغذية

الأبدان المعتدلة في الحر والبرد والرطوبة واليبوسة ، يحفظ عليها صحتها الأطعمة المعتدلة في هذه الكيفيات . والأبدان المطبوعة على غير الاعتدال ، يحفظ صحتها الأطعمة الشبيهة بأمزجتها ، ما دامت صحيحة .فيحفظ على البدن الحار اليابس صحته ، الغذاء المائل عن الاعتدال إلى الحر واليبس ، بقدر ميل ذلك البدن عن الاعتدال ، ما دام صحيحا . ويرده إلى صحته ، إذا مرض ، الأغذية المضادة لمزاجه ، التي هي الباردة الرطبة . وكذلك القياس في سائر الأمزجة .وعلى هذا ، ينبغي أن يكون تدبيره في حفظ الصحة ، إلا أن تريد أن تنقل بدناً من الأبدان الخارجة عن الاعتدال إلى الاعتدال وتطمع في ذلك منه ، ويمكن أن يفرغ هو لنفسه مدة ما يكون فيه ذلك .فأما من لم تطمع ذلك منه فليكن قصاراه إدامة حفظه على مزاجه ، فإن في ذلك حفظ صحته ، وإن كانت صحته غير وثيقة ولا مأمونة .

في أن الأكثر من الأغذية المشتهاة

مشاكلة للبدن وفضل جودة في الهضم وقد يتفق في الندرة الأمر بضد ذلك .وعلامة ذلك الشيء المشتهى ، والذي تتوق إليه النفس توقانا شديداً ، إن كان يغذو و لم يكن بفاضل الغذاء ، فإن غذاءه سيصير جيدا بجودة الهضم . وذلك أن له مشابهة في المزاج لذلك البدن . ولذلك ، ينبغي أن يختار ولا تمنع النفس منه .وأما إن كان من جنس ما يغذو ، ويكون في غذائه رداءة الغذاء ، فليمنع منه وذلك أن تلك الشهوة حينئذ ليست لمشابهة طبعة البدن ، لكن لغلبة مزاج أو خلط رديء على المعدة أو على فمها .

في ذكر قانون كلي في اختيار الأغذية

بحسب أحوال الأبدان

ينبغي أن يجري الأمر في اختيار طعام ما على غيره على طريقينأحدهما ما أوجبه طول التجربة والتفقد في كل إنسان بعينه ، فيجتنب ما يجده يضره دائبا . وبالضد .والثاني أن يختار الغذاء بحسب الحاجة إليه لموافقته ، كما يتار الخبز الكثير الخمير والبورق واللحم المتين اللزج والشراب الغليظ الكدر للنحفاء والمحرورين .

في ذكر ما تقلّ حاجته في حفظ الصحة

إلى استعمال الحركة والحمام قبل الطعام ومن تكثر حاجته إليها .النحفاء ، والمحرورين ، والذين يصدعون عد تأخير الطعام عنهم وتظلم أعينهم وتغثي نفوسهم ، أقل الناس حاجة إلى الحركة والحمام قبل الطعام ، والانتظار به علامة الهضم التام والبول ، وبالضد .فأما أصحاب الأبدان العبلة ، والتي لا يكاد ينكؤها طول الصبر على

الجوع والعطش ، فأحوجها إلى الحركة والحمام قبل الطعام وانتظار النضج التام .ومتى كان أصحاب الصنف الأول في الغاية مما ذكرنا ، احتاجوا إلى أن يتركوا الحركة والحمام قبل الطعام ، إما طول أعمارهم ، وإما مدة طويلة حتى تخصب أبدانهم وترطب ، وإما أن يستعملوه بين أيام مرة واحدة بحسب حالهم في ذلك .

في الذين يستمرؤن الأغذية الغليظة كلحوم البقر

وتفسد في معدهم الأغذية اللطيفة كلحوم الطير والتلطف لإصلاح أحوالهم .في الناس قوم متى أكلوا قبل أن يتقيؤا مراراً فسد هضمهم ، وصار هؤلاء صنفينفمنهم نحيف البدن ، حار المزاج ، يستمرئ الأغذية الغليظة والباردة ، كالسكباجة البرقية ونحوها ، استمرأ جيداً محكما ، وتفسد في معدته لحوم الدجاج والدراج والجداء ونحوها ، ويتجشأ عليها جشاء دخانيا منتنا . ومنهم عبل البدن رطبه .فعلاج الصنف الأول بمثل هذه الأغذية الغليظة والحامضة ، وما أشبهها من الأشربة والفواكه ، كالسماقية والحصرمية وشراب التفاح والرمان والسفرجل . وبادر بها إليهم قبل وقت الغثي ومع هيجانه ، وأدم ذلك فيهم حتى يسكن هذا العارض ، واسقهم الماء الصادق البرد .وأما الآخرون فلا تطعمهم حين يهيج الغثي فيهم ، بل قيئهم بالماء الفاتر والسكنجبين . وأعد ذلك عليهم حتى يسكن ويذهب البتة . ثم أغذهم ، فإنك متى لم تفعل ذلك خالط المرار طعامهم ، وفسد هضمهم ، وفسدت أبدانهم بدوام ذلك فيهم . ولا حيلة في دفع هذا العارض عن هؤلاء ، لأنه شيء في الخلقة .ولولا كراهتنا لطول الكلام والتمسك بغرض هذا الكتاب ، لذكرنا شبيهه .

في أن المتفرغ لنفسه يمكنه استعمال الأغذية

المخصبة لبدنه على طريق الصواب

من كان متفرغاً لنفسه يمكنه أن يرتاض ويستحم ويأكل متى شاء . وأمكنه أن يديم الأغذية الكثيرة الإغذاء واللزجة ، ولا سيما إن لم يحدث عليه من إدمانها ثقل في كبده أو كلاه ، فيخصب بدنه عليه ، وقوى قوته ، ويبطئ النزول فيه . و لم يحتج أن يستقصي أمر الأغذية كثير استقصاء ولا أن يواتر الفصد والإسهال .فأما من لم يمكنه ذلك لشغل بمعاش ، أو لم تتهسأ له الرياضة لضعف البدن أو سنة ، فينبغي أن لا يقرب هذه الأغذية إلا في الندرة . لكن يقتصر على المتوسطة في كثرة الغذاء وقلته ، ويستقصي في اختيار الأغذية . وليس يجتزي بذلك ، بل قد يحتاج في دوام حفظ الصحة إلى تعهد الاستفراغات .وعلى أن الأجود أن لا يطعم إلا بعد حركة ما ، بمقدار ما يطيق ، إن كان ضعيفاً فإن الحركة قبل الطعام من أعون شيء على حفظ الصحة . كما أن الحركة بعد الطعام من أجلب شيء للأمراض .فلذلك ينبغي أن يتحرك قبل الطعام ، ولو الشيخ الضعيف ، بركوب أو مشي ، بمقدار طاقته ، لأن في ذلك تجويد الهضم . وليس يمكن أن يمرض الإنسان المعني بجودة الهضم .وأما من لم تمكنه الرياضة والاستحمام والنوم متى شاء ، لشغل بمعاش ، فلأجود أن يجتنب الأغذية الكثيرة الإغذاء ، ويستعمل المفتحة للسدد في الكبد والكلى ، ولا سيما متى أصاب فيهما ثفلا . فإنه ينبغي أن يبادر إليها في ذلك الوقت ، ويدام حتى يفقد ذلك الثقل . ثم يقطع استعمالها ، لأنها إن أديمت وأدمنت بعد ذلك ولّدت أمراضاً صفراوية ثم سوداوية .

في اختيار الأغذية بحسب ما يتولد في البدن

من الخلط الضار ويمنع تولد ذلك الخلط ونفضه إلى الخارج إذا كثر .من كان يكثر فيه تولد المرار الأصفر ، فليجعل أغذيته الباردة التفهة ، كماء الشعير ، والخيار ، والقرع ، والبقول ، والمزة الحامضة كالحصرم والريباس والرمان ، ويجتنب الحلو والدسم والمر والمالح والحريف .ومن كان يكثر فيه تولد البلغم ، فليجتنب التفهة والباردة الغليظة ، ويستعمل الحريفة استعمالا معتدلا .ومن كان يكثر فيه السوداء ، ليكثر من الأغذية المرطبة ، ويعتدل في المسخنة ، ويجتنب الحامضة والقابضة والمالحة والحريفة .ومن كان يكثر فيه الدم ، فليجتنب الأطعمة والأغذية الكثيرة الإغذاء ، والحلوة ، ويستعمل الحامضة والقليلة الإغذاء . وليتعهد نفسه بالفصد .وليتعهد المبلغم القيء ، وصاحب المرار ما ينفض المرار ، وصاحب السوداء ما ينفض المرة السوداء فضلا واستظهاراً . لأنه إذا استعمل كل واحد منهم ما ذكرنا من الأغذية ، لم يكد يجتمع فيه ما يحتاج إلى استفراغ ، لكنه على حال فضل واستظهار .

في أن التخم الكائنة من الأغذية الرديئة أشرّ وأردأ

كثيرا من الكائنة من الأغذية الجيدة الإغذاء الموافقة

تواتر التخم من الأغذية الجيدة تولد أمراضا امتلائية ليست لها رداءة كيفية ، مثل الحمى الشديدة ، والدمامل ، ونحوها . وأما من الأطعمة الرديئة الغذاء ، فأمراض سوء خبيثة رديئة الكيفية . كحميات العفن المحرقة ، والغب وشطر الغب ، والبلغمية ، والربع ، والحمرةن والنملة ، والسراطين ، والدوالي ، والبواسير ، والربو والاستسقاء ، بحسب الخلط المتولد من ذلك الغذاء الرديء ، إن كان بلغميا فالأمراض البلغمية ، وإن كان سوداويا فالأمراض السوداوية ، ويكون رداءة كيفياتها .

في أنه لا ينبغي أن يُدمن غذاء مشهور

برداءة الخلط وإن كان الأكل له يستمرئه استمراء جيدا لفضل شهوته له .ينبغي أن تهجر الأغذية المشهورة برداءة الغذاء في أكثر الأمر ، وإن كان بعضها مما يجيد بعض الأبدان هضمه أكثر مما يجيد هضم الطعام المشهور بجودة الغذاء . لأن مثل هذه الأغذية لا يعدم ، إذا أدمنت ، أن يكثر منها في البدن الخلط الذي يولده ، ويقل الدم المعتدل ، فتولد أمراضاً مناسبة لذلك .

في أنه لا ينبغي أن ينقل عن عادة جر من أمر الطعام

ضربة وبغتة بل بتدريج إن كانت عادة رديئة

لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرى عليها أمر الغذاء من وقت أكل ، أو من مراتبه ، أو مراته ، أو شراب صرف أو ممزوج ، إلى غيره ، دفعة ، لكن على تدريج ، وشيء بعد شيء ، وقليلا قليلا . بل لا يدوم نقل عادة بتة ، ولا سيما إذا كانت مزمنة ، و لم يكن الإنسان متفرغا لنفسه . فعند ذلك يروم نقلها إلى ما هو أجود منها على تدريج .

في الاحتيال لمن يحتاج بدنه إلى إغذاء كثير

ولا تحمل معدته غذاء كثير الكمية ولمن يحتاج بدنه إلى غذاء قليل ولا تشبعه الأغذية القليلة الكمية .متى احتاج الإنسان إلى أن يتولد فيه دم كثير ، و لم يمكنه أن يأكل غذاء كثير الكمية لثقله عليه ، فأعطه أغذية قليلة الكمية ، كثيرة الإغذاء ، كالخبز السميذ ، والكباب ، وصفر البيض ، والفالوذج .ومتى كان يحتاج أن يتولد فيه دم قليل ، وكان لا تشبعه الأغذية القليلة الكمية ، فأعطه أغذية كثيرة الكمية ، قليلة الإغذاء ، كالبقول المتخذة بالأدهان دون اللحوم ، كالسلق ، والقرع ، والقطف ، ونحوها ، والخبز الخشكار ، وشرب الماء دون الشراب .

في الاحتراس من الأدوية المغلظة

والأخذ بالحزم في أمرها

الأجود والأجزم في دوام حفظ الصحة أن يكون الإنسان إذا أخذ الأدوية المغلظة والمسددة مدة طويلة ، أن يستعمل الأدوية الملطفة والأغذية القليلة الإغذاء مديدة ، وإن لم يكن قد أحسّ بضرر من المغلظة . فأما إن أحس بذلك ، فإن استعمال الملطفة في الأبدان النحيفة أقل منها في الأبدان العبلة الغليظة ، والسلام .

في اختيار الأغذية بحسب قوة الهضم في البدن

وأنه ينبغي في دوام حفظ الصحة أن يغذي القوي الهضم بالكثير الإغذاء وبالضد .ينبغي أن يتفقد حال المتغذي في قوته ، وخصبه ، وهضمه . فمن وجدته خصب البدن ، كثير الدم ، قوي القوة ، جيد الهضم والشهوة والاستمراء ، غذوته بالأغذية الغليظة والكثيرة الغذاء كلحوم البقر والحملان ، والخبز السميذ ، والبيض المسلوق والمشوي ، والكباب .ومن وجدته منهوكاً ، غير قوي الشهوة والهضم ، غذوته بالأغذية الرطبة السهلة الانهضام ، كالبقول واللحوم اللطيفة ، والرطبة القوام كالأمراق والأحساء .

في أن الطعام الواحد في النوع يخصب البدن

ولا سيما إذا فرق عليه و لم يؤخذ منه ضربة واحدة مقدار كثير بل في مرات كثيرة والأطعمة المختلفة النوع تهزل ولا سيما إذا أخ منها مقدار كثير في ضربة واحدة .إذا كان الطعام واحداً في النوع ، وأخذ منه قليلاً قليلا في مرات كثيرة ، استولى عليه الهضم ، ونفذ أكثره في العروق ، وقلما يترل منها بالثفل ، فيخضب عليه البدن ويسمن .وإذا كان مختلف النوع ، وأخذ منه في دفعة شيء كثير ، نزل أكثره في الثفل ، و لم ينفذ في العروق منه شيء كثير .ومن أكل ذلك يكون الأول تدبيراً مسمنا ، والثاني تدبيراً مهزلاً .

في ذكر تدبير حميد جيد

يجري علينا من الغذاء كل يوم وليلة

من جيد تدبير الغذاء إذا واتت القوة والفراغ ، أن يقسم الغذاء في اليوم والليلة على الثلث والثلثين . فيغتذي بالثلث في أول النهار ، وقبل أن يمضي منه ساعات كثيرة . وليكن ما كان من الغذاء مما هو أكثر غذاء وأبطأ نزولا وأغلظ ، في هذين الثلثين .

في الاحتيال لمن هو صغير المعدة أو ضعيفها

حتى يصل إلى بدنه من الغذاء قدر حاجته ولا سيما إن كان عظيم الجثة .من كان ضعيف المعدة ، لم يحتمل أن يأخذ من الطعام في مرة واحدة مقدار ما يملأ المعدة حتى تتمدد ، ومقدار ما يكتفي به إغذاء بدنه ، ولا سيما إن كان بدنه مع ضعف المعدة بدنا عظيماً .ولذلك ينبغي أن لا يكون طعام هؤلاء في مرة واحدة ، بل مرتين أو أكثر ، ويأخذوا منه في كل مرة بمقدار ما لا يمدد المعدة ولا يثقل عليها . وكذلك الحال فيمن كان صغير المعدة .وهؤلاء جميعا يثقل عليهم الطعام إذا أخذوا منه مقدار شبعهم دفعة ، حتى يثقلوه ويشاقوا إلى التجشئ والقيء ، ويضيق نفسهم بعض الضيق ، ويعسر عليهم الاضطجاع ، ويضطرب نومهم ، إلى أن يترل ذلك الطعام أو يتقيؤه .

في منافع الجوع والعطش ومضارهما

وأي الأبدان أشد احتمالا لذلك

من منافع الجوع والعطش أنه يذهب الامتلاء ، ويقل الدم ، ويهزل المفرط السمن ، ويذكي حاسة الشم والسمع والبصر ، ويستأصل الأمراض لرطبة ، ويحل النفخ والرياح .ومن مضاره أنه يجعل الدم حاراً حريفا ، ويلهب الحميات ، ويهيج الصداع ، ويسقط القوة ، ويهيج الأمراض الصفراوية أولا ثم السوداوية .وأحمل الأبدان له أصلبها وأيبسها مزاجاً ، والكهولة والمشايخ ، إلا الذين هم في الغاية القصوى من الشيخوخة ، فإن أولئك يحتاجون إلى غذاء رقيق متواتر .وأما الصبيان والفتيان ، وأكثر النساء ، والخصيان ، ومن لحمه من الرجال لحم رطب وهو أبيض أزهر ، فيقل صبرهم على الجوع والعطش ، ويضعفون ، وتتحلل أبدانهم عليه سريعا ، ولا سيما إن اتفق مع ذلك بلد حار وحركة قوية .ولذل ينبغي أن يجعل كل إنسان مصابرته للجوع بحسب حاله ، فيصابرهما من ينتفع بذلك ، وبالضد .

في أن الغذاء وإن كان جيد الخلط

متى كثرت كميته أو قلت تولد منه خلط رديء

الأغذية الكثيرة الغذاء الجيدة هي التي تولد دما جيدا حميداً كثيرا . وإن أفرط في كميتها ، تولد عنها البلغم . وإن أفرط في نقصانها عن الواجب ، تولد عنها المرار .ولذلك ، ينبغي أن لا يتكل الإنسان في أمر الأغذية الجيدة على جودتها ، ويستهين بكميتها ، فيفرط أو يقصر فيها اتكالاً على إنها لا تولد إلا الدم الجيد . فإنها لا تولد الدم الجيد إلا إذا كانت بمقدار لا يثقل على الطبيعة بكميتها ، ولا يتشيط أيضا عن الحرارة الغريزية بقلة مقدارها .

في التحذير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة

غاية الامتلاء والتكاسل عن القيء في مثل تلك الحال

متى اتفق في يوم ما بإنسان أن يأكل ويشرب أكلا وشربا كثيرا ، حتى يثقل معدته جدا ويضيق نفسه ويعسر اضطجاعه ، فينبغي أن يبادر إلى القيء قبل أن يترل ذلك الثقل عن معدته ولا يدافع به .وإن كان قد أصابه

أمثال ذلك مرات ، فلم يعرض له بعقبه عارض سوء ، فإنه لابدّ أن يعرض عن هذه الحال ، إن استوفى عليه الهضم ، الامتلاء المفرط الذي يخاف معه تشقق العروق وانفجارها .

في ذكر تدبير نافع لامتلاء العروق

إذا اتفق أن يكثر من الطعام أياما أو يغتذي بأغذية كثيرة الإغذاء ، فينبغي أن يتلاحق ذلك بتقليل الغذاء ، وأن يجعله من القليلة الإغذاء والملطفة أياماً ، وإن لم تظهر دلائل الامتلاء الذي بحسب التجاويف . ويؤمن بذلك الأمراض الامتلائية . ومن أجل ذلك ، يكون هذا التدبير جزما في حفظ الصحة ، وواجبا أن يستعمل في أبدان الناقهين ومن يريد أن يقوي ويخصب بدنه .

في أشد ما يكون التملؤ من الطعام

وأثقله على المعدة في الأوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد يشرب عليه .أشد ما يكون ضررا تمدد المعدة من كثرة الغذاء في الصيف والخريف ، وفي البلدان الحارة ، ولا سيما حيث لا يوجد ماء صادق البرد يشرب عليه . وأسلم ما يكون ذلك في صميم الشتاء والبلدان الباردة .

في أن أضر ما يكون الاستكثار من الأطعمة

بمن عروقه ممتلئة من الدم وبدنه خصب من اللحم

أضرّ ما يكون الأكل المفرط الذي تتمدد المعدة لكثرته ، لمن في عروقه دم كثير ، ولمن هو مخصب البدن لا يحتاج إلى زيادة فيه .

في أنه لا ينبغي أن يوثق بأن الطعام القليل الكمية

ينهضم هضما جيدا

بل قد تقع أسباب مانعة من ذلك وذكر هذه الأسباب .ليس ينبغي أن يظن أن الغذاء القليل الكمية تستوي عليه كلية الهضم في كل حال . بل يمكن أن يقع خلاف ذلك لضعف القوة الهاضمة ، أو لقلة الحاجة إلى الغذاء ، أو لرداءة كيفيته ، أو لصلابة جرمه ، أو لفرط حرارة المعدة ، أو لنقصان مقدار الغذاء عن المقدار الذي لا يتشيط في المعدة . فإنه في هذه الأحوال كلها يفسد الهضم ، ولو كان الطعام قليل الكمية .

في العطش الحادث بالليل

ومن يجوز له أن يشرب في تلك الحالة ومن لا يجوز له وضرر الطعام الحار بالفعل والبارد بالفعل ووقت استعمالها .من عطش في الليل بعد نومه ، فلينظر . فإن كان عطشه شديداً مقلقا لا يمكنه من النوم البتة ، فليشرب ماءً قليلاً ، ويطلب النوم . فإن نام فذاك . وإن قلق أيضا لشدة العطش ، فليشرب أيضا ما دام العطش لا يمكنه من النوم .فإما أن كان عطشه يسيرا ، فلينظر . هل قلل من الماء ، أو من الماء والشرب يومه ذاك . فغن كان ذلك ، فليشرب الماء . وإن كان لم يقلل منهما ، بل شرب شرابا صرفا كثيرا أو درّ بوله أو عرق عرقا كثيرا أو أكل أغذية معطشة ، فليمنع من شرب الماء وليطلب النوم . فإنه سينام ، ويسكن عطشه من بعد .وأكثر ما يهيج هذا العارض فيمن قد كان شرب الماء على الريق فإنه رديء ، ولا سيما الصادق البرد

، فإنه رديء جداً ، إلا لمن يدمن شرب النبيذ القوي ، أو لمن كان حار الكبد جدا . فإن هؤلاء ينتفعون به ، ولا سيما في زمان القيظ .وشر ما يكون الطعام الحار في الصيف . والبارد جداً يبلد الهضم ويضعف المعدة ، وشر ما يكون في الشتاء . ولذلك ينبغي أن تستعمل البوارد في الصيف أكثر ، والطبيخ في الشتاء .

فيمن يحتاج إلى المشي بعد الطعام ضرورة

وفيمن يحتاج إلى ذلك والشكل الأوفق أن يكون بعد الطعام عليه النائم .المشي الرقيق اللين بعد الطعام غير ضار ، بل هو نافع لمن كان يمتلئ رأسه إذا نام بعد الأكل سريعاً ، ومن يبطئ خف معدته . فلذلك ينبغي أن يتعهد هؤلاء المشي الرفيق اللين .فأما من تخف معدته سريعاً ولا يثقل رأسه ، فبادر إلى النوم بعد الأكل ، فيكفيه أن ينتصب قدر نصف ساعة بمقدار ما يستقر من الطعام في قعر المعدة .فأما الاستلقاء مع الفراغ من الطعام قبل المشي الرفيق والانتصاب قليلا ، فليس بمحمود . فإن كانت العادة قد جرت ، فليكن الرأس والعنق عالياً ، والبدن منصوباً إلى أسفل تصوبا كثيرا . وعلى هذا الشكل ، ينبغي أن يكون النوم بعد الطعام ، ولو على خشب . فإن تسفُّل الرأس وعُلُوّ البطن رديء جدا بعد الأكل .والأجود أيضا أن ينام بعد الاستلقاء ، وأن يكون الاستلقاء على الجانب الأيسر ساعة بمقدار ما يحس أنه قد سخن هذا الجانب ، ثم ينام على الأيمن .فهذا هو الأحمد في أكثر الأحوال . وقد يقع الأمر الواحد بخلاف ذلك ، فلينظر كل إنسان إلى ما هو أخف عليه ، وألذ عنده ، وأسهل لنفسه ، فيجعل وقت نومه الأطول عليه .ومتى كان تعتريه علل في كبده ، فالنوم على الجانب الأيمن بعد التملئ من الطعام يضره ، ومتى احتاج إلى المشي بعد الطعام لأن يخف الطعام عن أعالي المعدة قبل النوم ولا يمتلئ الرأس ، فليكن مشيا رفيقا ساكباً .وأما من احتاج إلى إخراج الثفل من الأمعاء ، وكان الطعام قد نزل عن المعدة إليها ، فليكن مشيا قويا خشنا مزعزعاً .ويمنع من امتلاء الرأس عن كثرة الطعام ، إسهال البطن ، والرباط على الساقين ، ودلكهما ومأبضهما والقدمين وغيرهما ، والمشي الطويل الرفيق ، والمدافعة بالنوم ، ولزوم الانتصاب ، إلى أن يخف البطن ، وأن ينام إذا نام على شكل متصوب ، كما ذكرنا .

في ذكر مضرة الشراب على الجوع

وبعقب الاستفراغات

شرب الشراب بعقب إسهال كثير ، أو قيء ، أو على جوع وخلو المعدة ، يخشى منه التشنج ، واختلاط العقل ، ولا سيما إن كان متصرفاً أو قوياً .

في الاحتيال لمن اضطر إلى أن يشرب شراباً

وليس يشتهي طعاماً ولا يمكنه ذلك في ذلك الوقت

من اضطر إلى شرب الشراب وليس يشتهي طعاماً ، لحالة توجب ذلك من مساعدة صديق أو أمر ملك ، فينبغي أن يتحسى حسوات من اسفيذباجة دسمة ، أو يتلقم من شم الكلى ، أو يشرب شيئا من دهن اللوز ، أو ينتقل باللوز ، أو يمص الكمثرى والتفاح والسفرجل على شرابه ، وليكثر مزاجه .فإن اضطر إلى حالة لا يتهيأ له شيء من ذلك ، فليجتهد أن يتخلص من هذه الحالة أسرع ما يكون ذلك ويقدر عليه ، ويبادر إلى

تحسي بعض ما ذكرنا ، ويعرق رأسه بالدهن ورد ، أو يشرب ماءً ممزوجا بخل ، أو يأكل الفواكه الحامضة القابضة .

فيمن يضطر إلى اللهنة ومضارها ووقتها

في الناس قوم إن لم يبادروا باللهنة صدعوا ، وسقطت شهوتهم فلم يشتهوا الطعام يومهم ، ودام بهم الغثي والكرب . وهؤلاء أصحاب الأبدان والأكباد المرارية الحارة . فليبادر كل واحد من هؤلاء إلى ما يقمع به هذا العارض ، وليجعله أقل ما يكون .فإن منهم من يجزيه في ذلك شربة من ماء ، أو شربة من سكنجبين ، أو مص تفاحة أو رمانة . ومنهم من يحتاج إلى وسط رغيف أو بعضه ، أو شربة من الماء ، فليقصر كل واحد منهم على مقدار كفايته من لهنته هذه ، ولا يتجاوز بها فتمنعه من الغذاء والجوع .وأحوج ما يكون إليها الناس في الأسفار ، والأزمان الحارة . فإذا هم فعلوا ذلك ، اشتهوا الطعام وهضموه هضما أجود . وإذا لم يفعلوا ذلك ، لم تصح بهم شهوتهم يومهم ، ولم يزالوا في غثي وكرب إلى أن يتقيؤا وتلين بطونهم ثم تعاودهم الشهوة .وينبقي لمن حدث به ذلك منهم ، أن يسقوا الجلاب ، أو سكنجبينا ، أو ماء حاراً ، أو يتحسوا بعض الأمراق التي لا قبض فيها ولا حموضة ، ويتمشوا حتى يتقيؤا وتترل طبائعهم ، ثم يسكنوا حتى يعاودوا الشهوة ، فيأكلوا حينئذ . وأكثر هؤلاء قضاف ، نحاف ، سُمر ، صُفر .

في عدد مرات الأكل

وتدبيرها بحسب أمزجة الأبدان

الذي جرت به العادة في مرات الأكل على الأمر الأكثر ، الأكلة الأكلتان في اليوم ، أو ثلاث أكلات في يومين .فمن كان إذا أكل أكلة واحدة في يوم وليلة ضعف عليها ، واضطرب نومه ، واحمر بوله ، ووجد بعد انحدار الطعام عن عدته كأنه خاوي البطن محتاج إلى شيء يوعم أحشاءه ، فليأكل مرتين . وليقسمها بحسب ما ذكرنا قبل ، ويجعل أكثرهما كمية وأقواهما إغذاء العشاء .ومن كان إذا تعشى يوم غذائه تقلبت نفسه ومعدته ، وعسر نومه ، وأصابه شيء من ضيق النفس أو الكرب ، أو كان وإن لم تصبه شيء من هذه الأعراض تبطئ شهوته من غذ للطعام ، فليقتصر على أكلة واحدة ، ولا سيما إن لم تكن الشهوة الثانية قوية ، ويجعل وقتها إن كان فارغاً بعد حركته وحين تهيأ له أن يسكن بعد اغتذائه .ومن اعتدلت حالته بين هذين العارضين ، فكان يعرض له عن أكلة واحدة بعض ما ذكرنا من الأعراض الرديئة التي تعرض لأصحاب الأبدان التي تحتاج إلى الاغتذاء مرتين وعن الأكلتين بعض ما يعرض لمن يحتاج إلى أكلة واحة ، فليأكل ثلاث أكلات في يومين يقع منها في يوم غداء وعشاء ، وفي يوم غداء مؤخر الوقت فقط ، وهو اليوم الذي كان أقل فيه من أمسه العشاء .

في اختيار الأغذية وتدبيرها بحسب أمزجة الأبدان

ودلائل وجيزة على أمزجتها ومثالات الأطعمة الموافقة لكل مزاج

أقول من كان حار المزاج ، يابسه ، ملتهبه جداً ، تسرع إليه الحمى من احتمال الجوع والعطش . ولا سيما إن تقيؤا مع ذلك ، وكانوا في هواء حار ، فيحتاجون أن يباكروا الغذاء ، وأن يأكلوا في اليوم أكلتين ، ويديموا

الراحة وشرب الماء البارد . وتكون أغذيتهم تفهة ، لا كيفية فيها ولا سيما مرارة أو حرافة أو ملوحة ، بل تكون إما محضة التفاهة كالقرع واللبن والخبز والماء ، وإما إلى الدسومة أو إلى الحلاوة قليلا .وإن كان قد التهبوا فضل التهاب ، احتيج أن تكون أغذيتهم حامضة ، وتكون مع ذلك ليست بكثيرة الإغذاء جدا ، لأنه يتولد فيهم عن المرة والحريفة والمالحة أخلاط رديئة حادة ، وعن الكثيرة الإغذاء سدد في مسام البدن بعقبه وحميات ، إلا أن يستعملوا الدلك في الحمام والرياضة البليغة ، وهم لا يحتملونها فلذلك الأجود أن يدعوا الأغذية الكثيرة الإغذاء . وقد يتولد في سائر الأمزجة ، فلذلك ينبغي أن يتداركوا الحلو والدسم بالحامض .وهذه الأبدان صفر ، وسمر ، ظاهرة العروق ، عضلة ، نبضية ، معرفة ، يابسة اللحم ، غليظة الجلود ، سريعة الحركات ، خفيفة النوم ، يسرع تأذيها بالأغذية الحارة وبالمدافعة بالغذاء .وبالضد من هذه لحال ، أصحاب الأمزاج الباردة الرطبة . وهؤلاء سمان ، بيض ، زعر ، لينو اللحوم ، رقيقو الجلود ، ضيقو العروق خفيوها ، نوّامون ، بطيئو الحركات .ومن كان بارد المزاج يابسه ، احتمل المدافعة بالغذاء زماناً طويلا ، وتولد فيه عن الحامض والقابض والتفه أوجاع مؤذية . وينتفع دائما بالحلوة والدسمة والحريفة أيضا في بعض الأحوال . وهذه الأبدان سود ، سمر ، عضلة ، غير خصبة ، ليس لها نضارة لون ولا كثير حمرة وبياض .وبالضد من هذه الأبدان ، أصحاب الأمزاج الحارة الرطبة . وهؤلاء بيض ، حمر ، خصبو الأبدان لينوها ، حسنو الألوان نضروها ، يضر بهم الدسم والحلاوة جدا والتفه والدسم جميعا قريب بعضهم من بعض .

في الأغذية التي تستحيل إلى استحالات رديئة تقارب السموم

من الأغذية أغذية إذا فسدت في المعدة ، أو عرض لها من خارج يوجب فساداً فيها ، بلغت مضرتها مضرة السموم .فمنها الفطير ، فإنه ربما ربا في المعدة حتى يخنق ، إذا لم يكن معالجاً بما يقطع ويلطف ، والسمك المشوي بالدهن إذا أقام في شرداب أو بيت ندي مدة ، ربما تولد عنه هيضة متلفة قاتلة . والشواء الذي يلف بمنديل ساعة يخرج من التنور ، ويبقى كذلك حتى يبرد ، فكثيرا ما يقتل ، وخاصة إن كانت سمكة كبيرة . والطفشيل وكثير من البوارد التي تتكرج لطول مقامها في السرداب يورث أيضا هيضة رديئة .والطعام الذي يقع فيه في السراديب الوزغ وضروب من الحشرات ، فكثيرا ما يقتل .والطعام الذي يقع فيه ذر كثير ، يهيج في البطن نفخا رديئة عسرة الانحلال . والبزماورد البائت ينفخ ، وربما هيج القيء والهيضة . والقرع يستحيل متى طال لبثه في الطبيخ الذي هو فيه إلى كيفية رديئة جدا . والاسفيذباجات البائتة التي تبدو فيها الحموضة ربما يورث أكلها هيضة .والخبز المتكرج كثيرا ما يورث غثيا صعبا . وكذلك الشواء البائت المنتن الريح . والنمكسود المتدود رديء جدا ، ولا سيما السمين منه . والسمك المالح العتيق جدا كذلك .واللبوب الخمية والأدهان الوخمة رديئة . والشراب المنتن الذي تستشبعه النفس رديء جدا . والفواكه التي قد تعفنت واستحالت إلى طهم منتن أو مرّ رديئة .والحنطة وسائر الحبوب التي قد أصابها في منبتها شوب أو يرقان ، أو كثر عليها القمل والجراد ، رديء الإغذاء ، والتي يتفق أن تسقى من ماء رديء تسوء كيفيته .ومن الأعشاب التي يرعاها الحيوان ما لا يضر بذلك الحيوان ، ويضر بالناس جدا . ولذلك ينبغي أن يمتحن ذلك منها . ومن

أجلها ، كثيرا ما يحدث من أكل طير السمان تشنج . وعن أكل السمك الذي في أنهار فيها الجبلهنك قيء عنيف ربما قتل . ومن ألبان البقر الذي يعتلف المرار إسهال مفرط جدا .

في دفع مضار السموم بتدبير إذا أحسّ بها البدن

امتنع من تأثيرها وعملها فيه

من خاف أن تدسّ السموم في أغذيته ، فإنه ينبغي بعد احتراسه من ذلك بتوكيل الثقات بطعامه وشرابه ، أن يعود نفسه أخذ الأدوية التي بها تمنع أفاعيل السموم . والذي يفعل ذلك بقوة قوية المثروديطوس والترياق ، إلا أن الترياق ينفع في ذلك مع لدغ الأفاعي ، والمثروديطوس كان لدفع ضرر السموم التي تقع في الأغذية . واعتياد المثروديطوس أهون من اعتياد الترياق ، وذلك أن مدمن الترياق لابد أن يدق ويذوب بدنه ويقضف .فإذا دعت الضرورة والحاجة إلى ذلك ، وكان رجل بين قوم لا يأمن منهم ، فليبدأ في شرب المثروديطوس من أول يوم من كانون الأول ، فيشرب منه جميع أيامه وزن دانق المثقال ، ولتكن النسخة القديمة التي لا سقنقور فيها ، وأيام كانون الثاني وزن دانقين ، ثم يزيد في كل شهر دانقا إلى حزيران . فإن لم يحدث حادث يكره ، قطعه حزيران وتموز وآب وأيلول ، ثم ابتدأ أيضا في شربه من تشرين الأول . فإن الطبيعة تألفه حتى يتهيأ أن يأخذه في أيام السنة أجمع ، ولو كان محروراً . فأما المبرود جدا فإنه قد يتهيأ له أن يأخذه أيام السنة كلها .وإذا خالط اللحم والدم كيفية هذا الدواء امتنع أن تعمل فيه السموم القاتلة . وقد سقي هذا الرجل المسمى هذا الدواء باسمه وكان ملكا مرات كثيرة من السم ، فلم يؤثر فيه أثراً بتة ، وكان مدمناً لهذا الدواء .وينبغي متى حدث بالمحرور من هذا الدواء حادث أن يغب أياما ويصلح ذلك العارض ، ثم يعاود . والابتداء من نصف دانق أو دانق ، والانتهاء إلى مثقالين أو مثقال ، على حسب احتمال البدن .والأبدان البلغمية التي لا يبادر إليها التهاب من الأدوية الحارة أحمل له . وينبغي أن ينظر أيضا أن لا يكون بذلك البدن مرض لا يجوز معه أخذ هذا الدواء ، كالدق ، أو ورم في الأحشاء ، ونحو ذلك ، فهذه أحد الأبواب القوية المشهورة في هذا المعنى . وما يفعل ذلك بحكاكه وبجملة جوهره الباذزهر الممتحن الفائق ، فإنه إذا شرب حكاكه في كل يوم امتنع شاربه من تأثير السموم القاتلة . وليس يحتاج إلى تدريج في أحد من هذا الحجر ، لأنه لا يؤثر في البدن من حر أو برد تأثيراً ظاهراً ، وإنما له أن يفعل ما يفعل بخاصية خالصة عجيبة .والتدرج أيضا إلى أخذ دواء المسك الفائق حتى يعتاده ويدمن أيام السنة كلها يفعل شبيها بفعل المثروديطوس ، ويبطل فعل البيش خاصة .والدواء المعروف بدواء الطين المختوم قد عرف بالتجربة أنه إذا أخذ منه بالغداة ثم اتفق أن يون في طعام الآخذ له سم ، تقيأه كله ، ولم يبق في جوفه من ذلك الطعام شيء . وإن لم يكن سم ، لم يحدث غثياً ، ولا عرض عنه عارض آخر بتة .وإذا أخذ أيضا من التين العلك المعسل جزآن ، ومن الجوز جزء ، ودقا معاً ، وطرح مثل العشر من ورق السذاب ، وتعود أخذه كل يوم ، قل تأثير الأدوية القاتلة في أخذه . وإن وقعت التهمة في حال ، ولم يكن قد تقدم في شيء من هذه فليستكثر في الطعام من الثوم ، ويزاد في مقدار الشرب وفي مزاجه . فإن البدن إذا كثر فيه البخار الرطب امتنع أن يتأثر من الأدوية القاتلة لسرعة الدم . وإذا لم يتفق سقي دواء قتال واتفق للتهمة والاستكثار من الثوم والشراب وعن ذلك ضيق النفس أو عارض آخر ، تلوحق بالفصد وسائر ما يحتاج إليه

من العلاج وينفع في ذلك .ويمنع عمل السموم بالإكثار من الحلو ، والدسم ، والشراب الكثير المزاج الكثير المقدار .وإذا ظن إنسان أنه قد أخذ طعاماً مسموماً فليبادر بالقيء بالجلاب والسكنجبين مرات حتى يستنظف جميع ما في المعدة من ساعته ، ولا يؤخر ذلك . ويتلاحق ذلك متى فطن به بالقيء . والمثروديطوس ، ودواء المسك ، والباذزهر ، لا يخلو منه عند الاستراب ، ثم يشرب اللبن المسخن مرات مع العسل أو السكر الطبرزد .فإن لم يعرض بعد ذلك عارض ، فقد سلم من شره . وإن عرض بعد ذلك ضيق النفس أو الخفقان والغثي وبرد الأطراف ، أخذ من دواء المسك مقداراً صالحا ، وكرره مرات كثيرة ، ومن الباذزهر الممتحن من النوم ، إلى أن يرى هذه الأعراض قد نقصت أو بطلت البتة ، ويشرب الشراب القوي الريحاني بأقداح صغار متداركه . فإنه قلَّ ما يتم فعل السموم مع هذا التدبير ، بمشيئة الله تعالى وعونه .وقد قلنا في الغرض الذي قصدنا له قولا كافيا ، وبلغنا منه مبلغا لا نحسب أن أحداً من القدماء سبقنا إليه .ولما انتهى القول بي إلى هذا الموضع من كتابي هذا ، أردت أن أضم إليه فصلاً آخر أذكر فيه ما يوافق علة علة وعضواً عضوا من أعضاء البدن من الأغذية ، وما لا توافق ولا يلائم . ثم رأيت أن هذا الكتاب من الطول مقداراً صالحاً ، وأن هذا الفصل مع طول كأنه خارج عن غرض هذا الكتاب إلى معالجة الأسقام ، فتوقفت عن ذلك وكملت الكتاب من هذا الموضع . وإن وجدت فراغاً فعلته إن شاء الله تعالى .